

Uniwersytet Warszawski

Wydział Psychologii

**Pamięć Autobiograficzna w Służbie JA –  
o roli wizualnego odtwarzania zagrażających wydarzeń z pamięci autobiograficznej**

Autobiographical memory in the service of the self –  
on the role of visual perspective in retrieving self-threatening events

Marta Marchlewska

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem

prof. dr hab. Mirosława Kofty

Promotor pomocniczy: dr Aleksandra Cichocka

Warszawa, 2017

### **Podziękowania**

*Spisanie mojej rozprawy doktorskiej prawdopodobnie nie doszłoby do skutku, gdybym na swej drodze nie spotkała moich promotorów – prof. dr hab. Mirosława Kofty i dr Aleksandry Cichockiej. Profesorowi Kofcie dziękuję za to, że uwierzył we mnie i mój projekt cztery lata temu. Dziękuję również za to, że przez kolejne lata, nieprzerwywalnie, wspierał mnie i mobilizował do walki o stypendia i granty, umożliwiające finansowanie moich badań. Doktor Cichockiej dziękuję za wsparcie metodologiczne i statystyczne, a także za wprowadzenie w fascynujący świat narcyzów. Dziękuję również za czytanie moich wytworów i nanoszenie uwag, które pomogły uczynić je lepszymi.*

*Dziękuję wszystkim osobom, które były przy mnie na różnych etapach mojej doktoranckiej przygody – niosąc merytoryczne, formalne i psychologiczne wsparcie. Dziękuję Dorocie Kobylińskiej i Karolowi Lewczukowi za zarażanie optymizmem i „nerdowskie konwersacje” dotyczące funkcji wspomnieniowych wizualizacji. Dziękuję Instytutowi Studiów Społecznych za pomoc w realizowaniu moich przedsięwzięć badawczych – szczególne podziękowania należą się p. Alicji Neweckiej i Anecie Maciągowskiej za wskazówki umożliwiające okiełznanie formalnego świata nauki. Tomkowi Zaryckiemu dziękuję za pisanie cudownych rekomendacji. Dziękuję wszystkim, z którymi miałam i mam szansę współpracować, biorąc udział w ciekawych projektach badawczych: Michałowi Bilewiczowi, Magdzie Budziszewskiej, p. Ewie Czerniawskiej, Paulinie Górskiej, Mananie Jaworskiej, Oliwii Maciantowicz, Małgorzacie Kossowskiej, Dominice Maison, Karolinie Oleksiak, Wiktorowi Soralowi i Mikołajowi Winiewskiemu. Dziękuję mojej rodzicielce, Piotrowi i przyjaciółom za wsparcie, cierpliwość i przypominanie, że trzeba czasem odpocząć od czynienia analiz. Wreszcie, dziękuję Narodowemu Centrum Nauki, które sfinansowało moje badania przyznając grant PRELUDIUM (2014/15/N/HS6/04160) oraz stypendium ETIUDA (2016/20/T/HS6/00039).*

### Streszczenie

Celem pracy było zbadanie funkcji perspektywy wizualnej, przyjmowanej przez osoby z wysoką defensywną (vs. dojrzałą) samoocena, podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych, które zagrażają Ja. Wspomnienia mogą jawić nam się z perspektywy pierwszoosobowej lub trzecioosobowej. Samoocena defensywna stanowi czynnik uwrażliwiający na psychologiczne zagrożenie. Zakładano zatem, że będzie pozytywnie związana z trzecioosobowymi wizualizacjami zagrażającej przeszłości. Samoocena dojrzała, zapewniająca bufor ochronny przed zagrożeniem, powinna łączyć się z pierwszoosobowym konfrontowaniem się z zagrażającą przeszłością. Przeprowadzono cztery eksperymenty, w których mierzono narcyzm oraz samoocenę, a następnie kontrolowano ich wspólna wariancję otrzymując defensywny versus dojrzały komponent autoewaluacji. W Eksperymentach 1 i 3 respondenci odtwarzali wspomnienia zagrażające Ja (wstyd) lub wzmacniające Ja (duma). W Eksperymentcie 2 kontrastowano wydarzenia negatywne zagrażające Ja (wstyd) z wydarzeniami negatywnymi, niezagrażającymi Ja (smutek). Perspektywa wizualna była zmienną zależną. Dodatkowo, w Eksperymentcie 3 mierzono korelaty przyjmowanej perspektywy. W Eksperymentcie 4 manipulowano przyjmowaną perspektywą podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja (wstyd), badając jej skutki. Wyniki wykazały, że jednostki z wysoką samooceną defensywną unikały pierwszoosobowej perspektywy, przyjmując trzecioosobową podczas odtwarzania zagrażającej przeszłości. Trzecioosobowa perspektywa wiązała się zaś z: (1) niższymi wynikami na skali wewnętrznych atrybucji przyczynowych oraz (2) większą percepcją zmiany Ja od czasów wspomnianego wydarzenia. Osoby z wysoką samooceną dojrzałą konfrontowały się pierwszoosobowo ze wspomnieniowym zagrożeniem, czemu towarzyszyły wyższe wyniki na skali wewnętrznych atrybucji przyczynowych. *Słowa kluczowe:* perspektywa wizualna, pamięć autobiograficzna, narcyzm, samoocena, regulacja emocji

### Abstract

This research examines the role of visual perspective adopted by individuals high in defensive versus genuine self-esteem while retrieving self-threatening memories.

Autobiographical memories can be retrieved either from a first-person or a third-person visual perspective. Because defensive self-esteem is linked to sensitivity to psychological threats, it should predict retrieval of self-threatening memories using the third-person perspective.

Genuine self-esteem is resilient to threats. Therefore, it should be associated with retrieving self-relevant, even if threatening, memories from the first-person perspective. In four experiments I measured narcissism and self-esteem and accounted for their shared variance to distinguish unique effects of defensive versus genuine self-evaluation. In Experiments 1 and 3 participants were asked to recall self-threatening (shameful) or self-boosting (proud) situations. Experiment 2 manipulated self-relevance of negative memories by asking participants to recall self-threatening (shameful) or negative, yet not self-threatening (sad) situations. Visual perspective of memory retrieval served as the dependent variable (Experiments: 1, 2, 3). Experiment 3 additionally examined psychological concomitants of visual perspective. In Experiment 4 the type of visual perspective (third vs. first-person) was manipulated during self-threatening (shameful) mnemonic retrieval. Subjective perception of self-change served as the dependent variable. Overall, individuals high in defensive self-esteem avoided the first-person and employed the third-person visual perspective in self-threatening memories which was related to (1) decreased internal causal attributions and (2) higher perceptions of self-change. Individuals high in genuine self-esteem adopted first-person visual perspective in self-threatening memories which positively correlated with internal causal attributions. *Keywords:* visual perspective, autobiographical memory, narcissism, self-esteem, emotion regulation

## Spis Treści

Wstęp.....	7
Perspektywa w pamięci autobiograficznej, a procesy związane z Ja – wprowadzenie.....	15
Teoria dystansowania się – bezstronny obserwator (Kross i Ayduk, 2017).....	18
Teorie przeciwstawne – beznamiętny obserwator versus uwydatnione Ja.....	20
(Sutin i Robins, 2008). ....	20
Perspektywa wizualna jako <i>wspomnieniowe narzędzie</i> (Libby i Eibach, 2011). ....	23
Pamięć autobiograficzna, a procesy związane z Ja - podsumowanie.....	29
Rozdział II: .....	34
Samooocena człowieka i jej rola w radzeniu sobie z zagrożeniem.....	34
Samooocena – definicje i pomiar .....	34
Samooocena – funkcje i korelaty.....	37
Dojrzała versus defensywna samooocena .....	39
Chwiejność samoooceny.....	41
Rozbieżność między jawną a utajoną samoooceną. ....	42
Zależność samoooceny. ....	44
Narcyzm – wyolbrzymiona ewaluacja Ja. ....	45
Samooocena człowieka i jej rola w radzeniu sobie z zagrożeniem – podsumowanie.....	50
Rozdział III:.....	52
Samooocena a perspektywa w pamięci autobiograficznej – .....	52
model teoretyczny i badania własne.....	52
Badanie 1 .....	56
Metoda .....	57
Wyniki.....	59
Podsumowanie badania 1.....	63
Badanie 2 .....	64
Metoda .....	66

Wyniki.....	68
Podsumowanie badania 2.....	72
Badanie 3 .....	73
Metoda .....	75
Wyniki.....	79
Podsumowanie badania 3.....	89
Badanie 4 .....	92
Metoda .....	93
Wyniki.....	95
Podsumowanie Badania 4. ....	97
Ogólne podsumowanie wyników .....	99
Rozdział IV: .....	105
Wnioski z badań własnych .....	105
Implikacje dla studiów nad pamięcią autobiograficzną .....	106
Trzecioosobowa perspektywa pamięciowa a dystans względem zagrożenia. ....	106
Trzecioosobowa perspektywa pamięciowa a patrzenie się na siebie oczami innych. ....	107
Implikacje dla studiów nad samooceną i narcyzmem .....	108
Uwagi krytyczne i wskazania na przyszłość .....	109
Konkluzje.....	113
Bibliografia.....	114

## Wstęp

Pamięć autobiograficzna stanowi fundamentalny aspekt samoświadomości każdego człowieka (Brewer, 1996; Neisser, 1988; Rubin, 1998; Wilson i Ross, 2003). W jej skład wchodzi doświadczenia z osobistej przeszłości, które wydarzyły się w konkretnym miejscu oraz czasie, a osoba wspominająca brała w nich bezpośredni udział (Williams, Conway i Cohen, 2005). Zdaniem Williama Jamesa (1890/1950), nic nie ma tak znaczącego wpływu na poczucie własnej tożsamości, jak pamięć autobiograficzna. Gdyby ktoś wymazał z pamięci danej osoby wszystkie wspomnienia autobiograficzne i zastąpił je wspomnieniami cudzymi – percepcja siebie opisanej osoby uległaby potężnej zmianie. Można wręcz stwierdzić, że powstałaby nowy człowiek – obdarzony innymi doświadczeniami, a co za tym idzie – innym sposobem patrzenia na samego siebie i świat.

Sposób w jaki powracamy do własnej przeszłości oraz jak ją konstruujemy i interpretujemy ma istotne znaczenie dla obecnych oraz przyszłych wyborów życiowych (Maruszewski, 2005). Pozwala zdefiniować znaczenie najbardziej dotkliwych doświadczeń w osobistej historii każdego z nas. Może także stanowić próbę analizy i zrozumienia własnego postępowania podczas krytycznych zdarzeń egzystencjalnych. Wspomnienia autobiograficzne jawią nam się zazwyczaj jako żywe wyobrażenia – ich kluczowe elementy ukazują się za pomocą treści wizualnych (Nigro i Neisser, 1983). Zastanawiając się głębiej nad sposobem postrzegania tego rodzaju wydarzeń dochodzimy do głównego tematu niniejszej pracy, czyli roli, jaką odgrywa wizualna percepcja wspomnień autobiograficznych w procesach związanych z Ja.

Naukowcy zwrócili uwagę na dwa kluczowe sposoby odtwarzania informacji z pamięci autobiograficznej (Nigro i Neisser, 1983). Pierwszy z nich pozwala na wizualizację dawnego wydarzenia przy użyciu tej samej perspektywy, która towarzyszyła nam podczas jego pierwotnego zakodowania (pierwszoosobowa perspektywa wizualna/wewnętrzny

obserwator). Drugi daje sposobność ujrzenia samej/samego siebie podczas odtwarzania wspomnienia – jakbyśmy patrzyli na własne zdjęcia, w lustro lub oglądali film, w którym gramy jedną z ról (trzecioosobowa perspektywa wizualna/zewnętrzny obserwator). Przewaga jednej z perspektyw wiąże się z mniejszym nasileniem drugiej (Nigro i Neisser, 1983).

Celem proponowanego projektu jest znalezienie odpowiedzi na pytanie: od czego zależy wybór perspektywy wizualnej (pierwszoosobowej vs. trzecioosobowej) i jaką rolę może odgrywać każda z nich w przypadku wspominania wydarzeń zagrażających Ja. Badania przeprowadzone na próbach klinicznych dowodzą defensywnych/dystansujących funkcji trzecioosobowej perspektywy wizualnej (np. Bernsten, Willert i Rubin, 2003). Ukazują na przykład jej istotną rolę w redukowaniu negatywnych emocji towarzyszących zagrażającym doświadczeniom. Zgodnie z tym rozumowaniem, o ile perspektywa pierwszoosobowa umożliwia psychologiczną konfrontację z przebyłym wydarzeniem, o tyle perspektywa trzecioosobowa zapewnia z kolei ucieczkę przed zagrażającymi dla Ja emocjami. Zdaniem Libby i Eibach (2011), pierwszoosobowa perspektywa wizualna jest czymś prymitywnym, co istota ludzka dzieli ze światem zwierząt. Perspektywa trzecioosobowa stanowi z kolei wspomnieniowe narzędzie, dzięki któremu człowiek ma możliwość głębszego, abstrakcyjnego przetworzenia przebytych wydarzeń w oparciu o własne cele i przekonania. Gdyby rzeczywiście tak było, trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna skutkować dystansowaniem się wobec bolesnych zdarzeń egzystencjalnych. W konsekwencji zaś prowadzić do kolejnych zniekształceń pamięciowych; zwłaszcza wśród tych jednostek, które nie posiadają zasobów ochronnych przed zagrażającymi bodźcami. Do tego rodzaju zasobów, niewątpliwie, zalicza się samoocenę.

Kiedy zastanawiamy się nad tym, jak ludzie reagują na różne zagrożenia psychologiczne, ważne jest wzięcie pod uwagę rozróżnienia między samooceną dojrzałą (bezpieczną, zdrową) i defensywną (narcystyczną). Jednostki z defensywną (narcystyczną)



samooceną mają wielkościowe myśli na temat samych siebie, przy jednoczesnym poczuciu słabości i wstydu (tzw. Model Maski; Bosson i in., 2008; Morf i Rhodewalt 2001; Tracy i Robins, 2003). Choć nierzadko prezentują się jako osoby niezwykle pewne swojej wartości, w rzeczywistości doświadczają wielu negatywnych myśli na swój własny temat. Z tego też powodu samoocena defensywna (narcystyczna) określana jest często jako rozbieżność pomiędzy wysoką samooceną deklarowaną, a niską samooceną utajoną (Bosson i in., 2008). Współistnienie tych skrajności ma prowadzić do szczególnej wrażliwości na wszelkie bodźce zagrażające pozytywnemu obrazowi Ja (Jordan, Spencer i Zanna, 2003). Z drugiej strony, jednostki cechujące się wysoką dojrzałą (bezpieczną, zdrową) samooceną, dysponują swego rodzaju tarczą ochronną przed bodźcami zagrażającymi. Pozwala im ona śmiało konfrontować się z własnymi porażkami i brać za nie odpowiedzialność – bez uciekania się do procesów obronnych (Kernis, 2003). Biorąc pod uwagę dyskutowane tu rozróżnienie, można przypuścić, że – skoro jednostki z samooceną defensywną reagują silnymi emocjami na bodźce zagrażające – to powinny unikać „pierwszoosobowej” konfrontacji i okazywać skłonność do wizualizowania zagrażającej przeszłości z perspektywy trzecioosobowej.

Choć zarówno mechanizmy pamięci autobiograficznej, jak i procesy związane z samooceną od dawien dawna stanowią obiekt zainteresowania psychologii, wciąż niewiele wiadomo na temat tego jaka jest rola samooceny w postrzegania osobistej przeszłości. Obecna praca ma na celu wzbogacenie tej wiedzy poprzez zbadanie, czym różnią się od siebie osoby z dojrzałą i defensywną samooceną pod względem sposobu odtwarzania wydarzeń zagrażających Ja.

W pierwszej części pracy dokonuję przeglądu dotychczasowej wiedzy na temat funkcji, jaką pełni pamięć autobiograficzna w procesach związanych z Ja, a także podsumowuję badania nad determinantami i skutkami przyjmowania trzecioosobowej (vs. pierwszoosobowej) perspektywy wizualnej. Poddaję też dyskusji badania nad funkcjami

samooceny w radzeniu sobie z bodźcami zagrażającymi Ja. W dalszej części przedstawiam własny model teoretyczny, integrujący wiedzę na temat procesów pamięciowych z wiedzą, dotyczącą autoewaluacji. Model ten umożliwia sformułowanie szeregu kierunkowych hipotez. Wreszcie, prezentuję serię czterech badań eksperymentalnych, testujących hipotezy o: (1) pozytywnym związku samooceny defensywnej z trzecioosobowymi wizualizacjami zagrażającej przeszłości; (2) pozytywnym związku samooceny dojrzałej z pierwszoosobowymi wizualizacjami zdarzeń angażujących Ja (w tym zagrażających); (3) obronnych funkcjach trzecioosobowej perspektywy wizualnej, która sprzyja zaprzeczaniu odpowiedzialności za występowanie zdarzeń zagrażających Ja oraz dystansowaniu się względem nich poprzez deklarację dużej zmiany siebie od czasów wspomnianego wydarzenia. Zwieńczeniem pracy jest podsumowanie wyników badań własnych, omówienie ich znaczenia dla psychologii pamięci autobiograficznej oraz psychologii osobowości.

## Rozdział I:

### Pamięć autobiograficzna jako fundament Ja

Pamięć autobiograficzna, znana również jako „pamięć odnosząca się do własnej przeszłości” (s. 10; Maruszewski, 2005) ma charakter deklaratywny. Tworzą ją doświadczenia życiowe, do których jednostka ma bezpośredni dostęp i jest w stanie skonstruować narracje na ich temat (Rubin, 1995). Narracje te dają możliwość przedstawienia innym przebytych doświadczeń, zarysowując zarazem mniej lub bardziej szczegółowy obraz własnej osoby (społeczna funkcja pamięci autobiograficznej; Bluck, 2003; Bluck, Alea, Habermas i Rubin, 2005).

Nim jednak obraz ten zostanie przedstawiony innym, konieczne jest przeżycie i zakodowanie pewnych informacji, które następnie, przechodząc przez liczne zniekształcenia, przyczyniają się do utworzenia tożsamości (*Self, Ja*) danego człowieka (osobista funkcja pamięci autobiograficznej; Bluck, 2003; Bluck i in., 2005). Zgodnie z tym myśleniem (Brewer, 1996), wspomnienia autobiograficzne są pewnego rodzaju „zasobem”, pozwalającym jednostce utrzymać lub przekształcić sposób, w jaki postrzega samą siebie. Prowadzić to może do uwypuklenia lub redukcji znaczenia pewnych aspektów własnej przeszłości. W niektórych przypadkach, zmiany te mogą przybierać formę znacznych zniekształceń w postrzeganiu dawnych wydarzeń, czyli „fabrykowania” wspomnień, które w żaden sposób nie odzwierciedlają rzeczywistości, lecz doskonale wspierają przekonania dotyczące samego/samej siebie (Barclay, 1996; Bartlett, 1932/1967, Conway i Tacchi, 1996; Greenwald, 1980). Oprócz dużej dozy zniekształceń, do „grzechów” pamięci autobiograficznej niewątpliwie zalicza się jej wybiórczość. Pamiętamy przede wszystkim te wydarzenia, które istotnie wpłynęły na nasze życie. Lepiej odtwarzamy ten materiał, który bezpośrednio tyczy się nas samych (*the self-reference effect*; Rogers, Kuiper i Kirker, 1977). Wreszcie, najłatwiej sięgamy pamięcią do sytuacji, które potwierdzają to, co w danym

momencie myślimy na własny temat (Santioso, Kunda i Fong, 1990). Co więcej, przypomnienie sobie pewnych swoich doświadczeń prowadzi do generowania nowych sądów na temat samego siebie: np. w swoich badaniach, Wilson i Ross (2001) stwierdziły, że odtwarzanie wspomnień związanych z popełnionymi błędami nakłaniało respondentów do deklarowania ogromnej poprawy siebie od czasów niechlubnego zachowania.

Motywami leżącymi u podstaw opisywanych tu mechanizmów są: dbałość o koherentny obraz samego/samej siebie (motywy autoweryfikacji; Sutin i Robins, 2008) oraz o dobre samopoczucie (motywy autowaloryzacji; Sutin i Robins, 2008). Autoweryfikacja (Swann, Rentfrow i Guinn, 2003) pozwala chronić wspominającego przed poczuciem braku spójności Ja – sprawia, że jednostka poszukuje takich informacji, które potwierdzą stabilność jej zachowań w czasie. To dzięki niej jesteśmy w stanie określić jakie cechy są dla nas charakterystyczne, a jakie nie. Wiedza ta pozwala na antycypację własnych reakcji, umożliwiając dobre odnalezienie się w świecie społecznym (Swann i in., 2003). Autowaloryzacja, z kolei, ma na celu uchronienie jednostki przed informacjami o negatywnych aspektach naszej osobowości lub działań, które stanowią zagrożenie dla pozytywnego obrazu siebie (Swann i in., 2003). Opisany motyw manifestuje się m.in. w takich zjawiskach jako egotyzm atrybucyjny, porównania w dół, a także w innych mechanizmach poznawczych sprawiających, że skłonni jesteśmy myśleć o sobie pozytywnie i bagatelizować popełniane przez nas błędy czy też umniejszać wady charakteru (Taylor i Brown, 1998). Przekształcona w ten sposób pamięć na temat własnej osoby pełni rolę drogowskazu, ukierunkowującego nasze przyszłe sądy i dokonywane przez nas wybory egzystencjalne (zarządzająca funkcja pamięci autobiograficznej; Bluck, 2003; Bluck i in., 2005). Znaczenie pamięci autobiograficznej w kreowaniu przyszłych działań podkreślają również badania z użyciem metod neuroobrazowania (Addis, Wong i Schacter, 2007; Szpunar, Watson i McDermott, 2007), wskazujące na podobnego rodzaju aktywność

bioelektryczną mózgu podczas odtwarzania przeszłych zdarzeń, jak i wyobrażania sobie przyszłości. Naukowcy podkreślający szczególną rolę pamięci autobiograficznej w funkcjonowaniu człowieka, zwrócili uwagę na jej kluczowe znaczenie dla: rozwoju cech osobowości (McAdams, 1982, 1985; Woike, 1995; Woike, Gershkovich, Piorkowski i Polo, 1999), kształtowania się stylów przywiązania w dzieciństwie oraz dorosłości (Bakermans-Kranenburg i IJzendoorn, 1993; Mikulincer, 1998, Steele i Steele, 1998), a także tworzenia się auto-schematów (Conway i Rubin, 1993; Conway i Tacchi, 1996; Fitzgerald, 1988, 1996; Holmes i Conway, 1999).

Zdaniem wielu badaczy pamięci autobiograficznej (Brewer, 1996; Herrmann, 1982; Tulving, 1972, 1983), magazyny wchodzące w jej skład mają właściwości: (1) semantyczne – kumulujące fakty z własnej biografii (np. własny adres zamieszkania lub nazwiska promotorów swojej pracy doktorskiej) oraz (2) epizodyczne – dotyczące konkretnych zdarzeń, które wydarzyły się w życiu jednostki. Podkreśla się zarazem (Rubin, 2012), że wspomnienia autobiograficzne zazwyczaj łączą w sobie wiedzę epizodyczną – dotyczącą np. ważnej dla danej osoby sytuacji, z wiedzą semantyczną – dotyczącą np. imion osób, które w tejże sytuacji uczestniczyły (Rubin, 2012). Z tego powodu, część naukowców uznaje wyżej przytoczony podział na magazyny semantyczne versus epizodyczne za umowny, zachęcając do traktowania pamięci autobiograficznej jako monolitu (Rubin, 2012).

Nie ulega jednak wątpliwości, że wspomnienia autobiograficzne różnią się od siebie pod wieloma względami – nawet w obrębie pamięci, która przynależy do jednej osoby. Mogłoby się zatem wydawać, że stworzenie: (1) typologii wspomnień, która pozwalałaby na ich uszeregowanie, oraz (2) charakterystyki zarządzającego nimi systemu stanowi spore wyzwanie. Conway i Pleydell-Pearce (2000) postanowili stawić jemu czoła, proponując koncepcję systemu zarządzającego pamięcią Ja (ang. *Self-Memory System*). W swoim podejściu podkreślają znaczenie nietrwałości danych kodowanych w pamięci

autobiograficznej. Ta właśnie jej cecha warunkuje ogromną dynamikę systemu, który w oparciu o pewne, niekiedy szczątkowe informacje, zniekształca pierwotne wydarzenia. Produkty opisanych procesów stają się widoczne wtedy, gdy jednostka znajduje się w trybie odtwarzania konkretnego wspomnienia lub serii wspomnień (ang. *retrieval mode*; Moscovitch, 1995; Schacter, Norman i Koustaal, 1998; Tulving, 1983).

Zgodnie z opisanym modelem (Conway i Pleydell-Pearce, 2000), informacje w pamięci autobiograficznej są zorganizowane w sposób hierarchiczny. W zależności od stopnia szczegółowości określa się je jako: (1) okresy życia (ang. *lifetime periods*; najmniej szczegółowe), (2) zdarzenia ogólne (ang. *general events*) lub (3) zdarzenia specyficzne (ang. *event specific knowledge*; najbardziej szczegółowe). **Pamięć okresów życia** odnosi się do szerokich przedziałów czasowych (np. „kiedy byłam/em na studiach”) i łączy w sobie ogólną wiedzę na temat ważnych: osób, miejsc, planów, aktywności i celów – charakterystycznych dla danego okresu życia. **Pamięć zdarzeń ogólnych** może odnosić się do powtarzalnych wydarzeń (np. weekendowe spacer po lesie), jak i pojedynczych (np. wyjazd do Paryża). Wspomnienia dotyczące zdarzeń ogólnych zazwyczaj składają się z serii tematycznie powiązanych ze sobą, istotnych dla Ja, **zdarzeń specyficznych** (np. seria wspomnień dotyczących przygotowania się do egzaminu maturalnego). Badania dowiodły, iż wydarzenia te często dostarczają ważnych informacji na temat tego, czy osoba wspominająca sprostала pewnym zadaniom lub stawianym sobie celom (Robinson, 1992; Singer i Salovey, 1993). Tym samym, wzmacniają lub osłabiają Ja, dostarczając całej gamy doznań emocjonalnych – od zagrażającego poczucia wstydu lub winy po wzmacniające Ja poczucie dumy (Tracy i Robins i Tangney, 2007). Sukcesy i porażki w dążeniu do celu, zwane „krytycznymi momentami” wspomnień ogólnych (Robinson, 1992), pełnią kluczową rolę w kształtowaniu się samowiedzy (Conway, 1992; Robinson, 1992). Wchodzące w ich skład, specyficzne zdarzenia, są często przywoływane w formie wyraźnych, bardzo szczegółowych obrazów

(Conway i Pleydell-Pearce, 2000). Conway, Collins, Gathercole i Anderston (1996) wykazali, że bogactwo bodźców wizualnych towarzyszące odtwarzaniu danego wspomnienia sprawiało, że respondenci byli bardziej skłonni przyznać, iż ich wspomnienie dobrze odzwierciedla rzeczywisty bieg zdarzeń. Innymi słowy, wzmożone wizualizacje pozwalają nam uwierzyć, że odtwarzane przez nas wydarzenie jest szczegółowym, wiernym odzwierciedleniem rzeczywistej sytuacji.

Na znaczenie bodźców wizualnych w procesach związanych z pamięcią autobiograficzną wskazuje również fakt, iż uszkodzenie kory wzrokowej skutkuje nie tylko upośledzeniem funkcji związanych z pamięcią wzrokową, ale również absolutną niezdolnością do odtworzenia wielu przeszłych doświadczeń (Rubin i Greenberg, 1998). Mechanizm ten wydaje się specyficzny właśnie dla tego regionu mózgu. Dla kontrastu, uszkodzenia w obrębie kory słuchowej oraz ciemieniowej mogą powodować zaburzenia związane z przetwarzaniem językowym, czy też problemy z wyobraźnią przestrzenną; nie wzbudzają jednak amnezji, jaka pojawia się w przypadku urazów kory wzrokowej (Rubin i Greenberg, 1998). Choć odkrycie wyżej wymienionych prawidłowości umożliwił rozwój nowoczesnych metod diagnozowania aktywności mózgu (przede wszystkim – neuroobrazowania), do funkcji wspomnieniowych wizualizacji sięgano już wcześniej – zastanawiając się zarówno nad ich rodzajami, jak i charakterem, jaki pełnią w procesach związanych z Ja.

### **Perspektywa w pamięci autobiograficznej, a procesy związane z Ja - wprowadzenie**

Pierwsze spostrzeżenia dotyczące sposobu wizualizowania wydarzeń z pamięci autobiograficznej są dziełem Zygmunta Freuda (1899/1953). W swoich pracach opisywał pacjentów, którzy podczas odtwarzania zdarzeń z wczesnego dzieciństwa doświadczali zewnętrznej perspektywy wizualnej – umożliwiającej spostrzeżenie własnej sylwetki, wyrazu twarzy, zachowania; tak jakby oglądali film, w którym „dawne Ja” grało jedną z ról. Mając na

uwadze fakt, że oryginalne kodowanie doświadczeń nie przebiega przy użyciu tego rodzaju perspektywy (za wyjątkiem sytuacji, w której otaczają nas ściany wyściełane lustrami), Freud (1899/1953) definiował zewnętrzne wizualizacje jako rezultat niedokładnych rekonstrukcji pamięciowych. Łączył je także z mechanizmem tłumienia, twierdząc, że tego typu obrazy pojawiają się w przypadku przepracowanych zdarzeń autobiograficznych i mają na celu uchronienie jednostki przed niewłaściwymi, niebezpiecznymi dla ludzkiej psychiki, treściami.

Odchodząc od psychoanalitycznej wizji Freuda (1899/1953), a koncentrując się na psychologii poznawczej, w 1983 roku Nigro i Neisser przeprowadzili pierwsze badania nad rodzajami wizualizacji dokonywanymi podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych. Wprowadzili podział na pierwszoosobową (wewnętrzną) oraz trzecioosobową (zewnętrzną) perspektywę wizualną. Odkryli, że perspektywa trzecioosobowa łączy się ze wspomnieniami, które wydarzyły się w odległej przeszłości, a badani oceniali je nisko na skali „żywości/jaskrawości” (ang. *vividness*). Dodatkowo, trzecioosobowe wizualizacje pojawiały się częściej wtedy, gdy wspomnienie związane było z wysoką samoświadomością (np. wystąpienia publiczne). Podczas odtwarzania doświadczeń nacechowanych dużą dozą emocji zdecydowanie przeważała pierwszoosobowa perspektywa pamięciowa.

Choć wykazano, że dane wydarzenie może jawić się fragmentarycznie z perspektywy pierwszoosobowej oraz trzecioosobowej, najczęściej następuje dominacja jednego z wymienionych sposobów wizualizacji – są one zatem negatywnie ze sobą skorelowane (Coles, Turk i Heimberg, 2002). Dalsze eksploracje badawcze wskazały na perspektywę pierwszoosobową jako częściej spotykaną formę wizualizacji. Mimo to, odkryto, że pewne rodzaje wspomnień były wyraźnie nacechowane trzecioosobową perspektywą wizualną (Frank i Gilovich, 1989; Robinson i Swanson, 1993; Strongman i Kemp, 1991; Sutin i Robins, 2010). Jej przewaga ujawniała się chociażby podczas odtwarzania odległych doświadczeń, np. pochodzących z czasów dzieciństwa (Berntsen i Rubin, 2006; Nigro i



Neisser, 1983; Schacter, 1996), ale również fałszywych wspomnień (Conway, 1996; Conway i Pleydell-Pearce, 2000; Heaps i Nash, 2001). Wyniki te potwierdziły także badania Justice, Morrison i Conway'a (2012), w których wspomnienia „sfabrykowane” przy użyciu celowych wyobrażeń (IFAMs), były częściej odtwarzane przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej, aniżeli działo się to w przypadku wspomnień rzeczywistych. Chociaż zdarzenia rzeczywiste częściej jawiły się pierwszoosobowo, dominacja wewnętrznej perspektywy malała w przypadku odtwarzania doświadczeń związanych z negatywnymi emocjami oraz wówczas, gdy wspomnienie było postrzegane jako niespójne z obecnym obrazem siebie (Justice i in., 2012).

W badaniach przeprowadzonych na próbach klinicznych wykazano, iż osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego deklarowały wyraźną trzecioosobową perspektywę wizualną podczas odtwarzania zdarzeń związanych z traumą (Bernsten, Willert i Rubin, 2003; McIsaac i Eich, 2004). Cooper, Yuille i Kennedy (2002) wykazali, że pracownice domów publicznych, cierpiące na zaburzenia dysocjacyjne związane z przebyłą traumą, częściej postrzegały traumatyczne wydarzenia z trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Jednostki cierpiące na fobie społeczną (chroniczny lęk społeczny) wizualizowały sobie przeszłe wydarzenia społeczne przy użyciu perspektywy trzecioosobowej (Wells, Clark i Ahmad, 1998). Nie czyniły tego jednak podczas sięgania pamięcią do innych zdarzeń, aniżeli społeczne. McIsaac i Eich (2004) odkryli także, że pacjenci, posługujący się trzecioosobowymi wizualizacjami podczas odtwarzania traumatycznych wspomnień, mniej koncentrowali się na swoich emocjach niż pacjenci, którzy używali perspektywy pierwszoosobowej. Trzecioosobowe odtwarzanie wspomnień wśród osób cierpiących na depresję wiązało się z większym nasileniem strategii poznawczego unikania (Kuyken i Moulds, 2009).

Wyniki te wydają się wskazywać na obronną funkcję trzecioosobowej perspektywy wizualnej, pojawiającej się zwłaszcza wśród tych osób, które nie posiadają zasobów

chroniących przed bodźcami zagrażającymi Ja. Ostatni z cytowanych rezultatów pokazuje, iż dystans uzyskiwany przy pomocy trzecioosobowej perspektywy wizualnej powinien mieć raczej charakter obronny – unikowy, aniżeli konstruktywny. Wniosek ten nie padł jednak *explicite* w przypadku żadnego z wyżej opisanych badań.

Co więcej, przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej bywa niekiedy łącznie z konstruktywnym przepracowaniem dawnej sytuacji (Ayduk i Kross, 2008; Ayduk i Kross, 2010; Kross i Ayduk, 2008; Kross, Ayduk i Mischel, 2005). W dalszej części pracy Czytelnik będzie miał okazję zapoznać się z konkretnymi teoriami, modelami oraz badaniami, skoncentrowanymi na funkcjach trzecioosobowej (vs. pierwszoosobowej) perspektywy wizualnej. Szczegółowo zostaną przedstawione następujące podejścia teoretyczne: teoria dystansowania się (Kross i Ayduk, 2017), teorie beznamietnego obserwatora i teoria uwytatnionego Ja (Sutin i Robins, 2008) oraz teoria traktująca trzecioosobową perspektywę wizualną jako *narzędzie wspomnieniowe*, związane z przetwarzaniem wydarzeń w sposób abstrakcyjny (Libby i Eibach, 2011).

### **Teoria dystansowania się – bezstronny obserwator (Kross i Ayduk, 2017).**

W swojej najnowszej pracy, Kross i Ayduk (2017) opisują teorię dystansowania się (ang. *Self-distancing theory*) definiując trzecioosobową perspektywę jako dającą możliwość wcielenia się w rolę bezstronnego obserwatora – znajomego, który jest w stanie pojąć dawne poczynania w sposób obiektywny, wyciągając z nich wnioski na przyszłość. W swoich badaniach Kross i Ayduk (2017) koncentrują się głównie na manipulowaniu perspektywą, prosząc respondentów nie tylko o trzecioosobowe wizualizacje, ale również o próbę przeanalizowania wydarzenia w szerszym kontekście tak, by zrozumieć towarzyszące mu uczucia w sposób, jaki uczyniłby to zewnętrzny obserwator. Opisana strategia nosi nazwę perspektywy zdystansowanego Ja (ang. *self-distanced perspective*). Jej opozycją jest zaś perspektywa zaangażowanego/zanurzonego Ja (ang. *self-immersed perspective*), która

angażuje badanych w głębokie, wielokrotne przeżywanie emocji związanych z przeszłymi doświadczeniami przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej.

Eksperymenty opierające się na przytoczonym paradygmacie badawczym wykazały, iż respondenci w warunku perspektywy zdystansowanego Ja (versus perspektyw zaangażowanego/zanurzonego Ja) oceniali w inny sposób odtwarzanie wspomnienia. Mniej koncentrowali się na emocjach, zdobywając się na głębszą, pełną zrozumienia własnych i cudzych czynów interpretację sytuacji. W efekcie, ich poziom niepokoju był dużo niższy aniżeli wśród respondentów, którzy odtwarzali wspomnienia posługując się perspektywą zaangażowanego/zanurzonego Ja (Kross i Ayduk, 2008). Wyniki badań przeprowadzonych na próbach dzieci i adolescentów wykazały, że przyjmowanie perspektywy zdystansowanego Ja obniża reaktywność emocjonalną związaną ze wspomnianym wydarzeniem (White, Kross i Duckworth., 2015). Stwierdzono jednak, że relacja ta była silniejsza u osób starszych, co wskazywałoby na większą skuteczność stosowania opisanej tu strategii wraz z rozwojem poznawczym człowieka. Okazuje się, że profity wynikające z dystansowania się we wspomnieniu mają charakter długotrwały (Ayduk i Kross, 2010; Kross i Ayduk, 2008; Verduyn, Van Mechelen, Kross, Chezzi i Van Bever, 2012). Na przykład, Kross i Ayduk (2008) odkryli, że odtwarzanie negatywnych wydarzeń z perspektywy zdystansowanego Ja skutkowało rzadszym powracaniem do zagrażających wydarzeń, niż u osób stosujących perspektywę zaangażowanego/zanurzonego Ja. Co ciekawe, kiedy po tygodniu proszono o powrót do negatywnego wspomnienia, to właśnie grupa dystansująca się uznawała je za dużo mniej kłopotliwe. Verduyn i współpracownicy (2012) wykazali także, iż koncentracja na emocjach (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych) malała, gdy wcześniej odtwarzano je przy użyciu perspektywy zdystansowanego Ja. Przeprowadzono także badania nad behawioralnymi implikacjami przyjmowania perspektywy zdystansowanego Ja (Kross i Ayduk, 2017), które wykazały, że zdystansowany (versus zaangażowany) powrót do sytuacji,

w której osoba wspominająca została zaatakowana, osłabiał chęć odwetu na agresorze (Mischowski, Kross i Bushman, 2012).

Funkcja perspektywy zdystansowanego Ja i jej adaptacyjnych właściwości wydają się zatem oczywiste. Sami badacze (Kross & Ayduk, 2017) podkreślają jednak, że naturalnie przyjmowana trzecioosobowa perspektywa wizualna może stanowić wspomnieniową ucieczkę, związaną z chęcią wyparcia własnych niepowodzeń lub innych negatywnych wydarzeń, aniżeli konstruktywną analizą zagrażającej sytuacji. Idealnego przykładu dostarczają tu wcześniej wspomniane badania na próbach klinicznych (Bernsten, i in., 2003; Kenny i Bryant, 2007; McIsaac i Eich, 2004), które wskazują na obronną (tłumiącą negatywne emocje) rolę trzecioosobowych wizualizacji. Kross i Ayduk (2017) zaznaczają zatem, że być może wnioski wyciągnięte na podstawie ich badań należy ograniczyć do sytuacji, w której instrukcja wprost nakłania respondentów do refleksji na temat wspomnienia, zachęcając bezpośrednio do podjęcia próby uzyskania emocjonalnego dystansu wobec minionych zdarzeń. Niełatwo bowiem stwierdzić, jak wiele wspólnego z perspektywą zdystansowanego Ja, promowaną przez wcześniej opisaną teorię (Kross i Ayduk, 2017), mają trzecioosobowe wizualizacje, których uczestnicy doświadczają naturalnie podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych.

### **Teorie przeciwstawne – beznamiętny obserwator versus uwydatnione Ja**

**(Sutin i Robins, 2008).**

Koncepcją teoretyczną, która bezpośrednio nawiązuje do dystansujących/defensywnych funkcji naturalnie przyjmowanej perspektywy wizualnej jest niewątpliwie model beznamiętnego obserwatora (ang. *Dispassionate Observer*), autorstwa Sutin i Robinsa (2008). Zdaniem badaczy (Sutin i Robins, 2008), trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna pojawiać się w odpowiedzi na sytuacje, które zagrażają pozytywnemu lub spójnemu obrazowi Ja, służąc procesom autowaloryzacji i autoweryfikacji (Sutin i Robins, 2008).

Zgodnie z główną ideą modelu, pozytywne, spójne z posiadanym obrazem siebie i wzmacniające Ja wydarzenia powinny być uwydatnianie przy użyciu pierwszoosobowych wizualizacji. Ucieczkę od negatywnych i niezgodnych z posiadanym obrazem siebie doznań ma z kolei zapewniać perspektywa trzecioosobowa – *odcinająca* zagrażające wydarzenia od obecnego wizerunku Ja. Sutin i Robins (2008) łączą trzecioosobową perspektywę wizualną nie tyle z konstruktywnym przepracowaniem dawnej sytuacji, co z *odłączeniem się od niej* i tłumieniem związanej z nią reakcji emocjonalnej. Egzemplifikacją tego procesu mają być, ich zdaniem (Sutin i Robins, 2008), rezultaty wcześniej wspomnianych badań, przeprowadzonych na próbach klinicznych (np. McIsaac i Eich, 2002).

Kolejnym modelem, wyjaśniającym funkcję autobiograficznych wizualizacji jest koncepcja uwydatnionego Ja (ang. *Salient Self*), zaproponowana przez Sutin i Robinsa (2008) jako alternatywa do wcześniej opisanej teorii. Tym razem, autorzy powołując się na wiedzę dotyczącą koncentracji na Ja (ang. *self-focused attention*), przyjęli założenie, że trzecioosobowa perspektywa, niczym przeglądnie się w lustrze, może się łączyć z kierowaniem uwagi na własny wizerunek (Carver i Scheier, 1981; Robins i John, 1997). W zgodzie z tym rozumowaniem, trzecioosobowe obserwowanie siebie samego/samej we wspomnieniu powinno pozwolić na uwydatnienie emocji dużo bardziej, aniżeli wizualizacja wspomnień przy użyciu perspektywy pierwszoosobowej.

Jak można zauważyć, dyskutowane tu modele zaproponowane przez Sutin i Robinsa (2008) wykluczają się wzajemnie, a zarówno ich autorzy, jak i inni badacze, nie opublikowali dotychczas badań, które jednoznacznie potwierdziłyby którykolwiek z nich. Jednak badania przeprowadzone na próbach klinicznych wydają się wskazywać na słuszność pierwszego z przytoczonych stanowisk (model beznamiętnego obserwatora; Sutin i Robins, 2008).

Co więcej, sami twórcy opisanych modeli (Sutin i Robins, 2010) – eksplorując dyspozycyjne korelaty ogólnej skłonności do trzecioosobowych versus pierwszoosobowych

wizualizacji zdarzeń istotnych dla Ja – odkryli, iż trzecioosobowa perspektywa była pozytywnie związana z lękiem jako cechą (mierzonym kwestionariuszem STAI; Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg i Jacobs, 1983) oraz doświadczaniem zaburzeń dysocjacyjnych, które objawiają się na przykład w nagłym uświadomieniu sobie niepamięci wydarzeń, które działy się kilka minut temu (kwestionariusz DES; Bernstein i Putnam, 1986). Badając fenomenologię wspomnień, Sutin i Robins (2010) stwierdzili także, że spontaniczne przyjmowanie pierwszoosobowej (versus trzecioosobowej) perspektywy wizualnej podczas odtwarzania konkretnego, ważnego dla Ja wspomnienia, miało miejsce w czasie powracania do sytuacji, które wydarzyły się niedawno. Trzecioosobowe wizualizacje łączyły się zaś pozytywnie z próbą uzyskania raczej obronnego, aniżeli – jak wskazywałby Kross i Ayduk (2017) – adaptacyjnego dystansu wobec wspomnienia. Związane były bowiem z próbą *odcięcia się od przeszłego Ja* (przykładowe pozycje mierzące konstrukt: *Czuję, że osoba ze wspomnienia nie jest mną; Nie mam zbyt wiele wspólnego z osobą ze wspomnienia*; Sutin i Robins, 2007, 2010).

Przedstawione wyniki mogą zdaniem Sutin i Robinsa (2010) dowodzić, iż trzecioosobowe powracanie do własnej przeszłości jest próbą poradzenia sobie z lękiem i innymi negatywnymi stanami psychologicznymi (co byłoby w zgodzie z modelem beznamietnego obserwatora; Sutin i Robins, 2008). Badacze ci nadmieniają zarazem, że podjęty w ten sposób wysiłek może w dłuższej perspektywie czasu prowadzić do negatywnych skutków psychologicznych. Jak łatwo się domyślić, trzecioosobowa ucieczka powinna utrudniać zrozumienie wydarzenia w jego szerszym kontekście, czy tym bardziej skonfrontowanie się z nim. Mankamentem przytoczonego stanowiska jest fakt, że większość badań, do których Sutin i Robins (2008) nawiązują w tym modelu, bazowała jedynie na próbach klinicznych. Ponadto, dalsze eksploracje (Sutin i Robins, 2008) mające na celu ustalenie następstw, nie zaś jedynie korelatów przyjmowanej perspektywy zakończyły się

fiaskiem. Nie stwierdzono bowiem istotnych różnic na wcześniej wspomnianych wymiarach (np. chęci odcięcia się od Ja ze wspomnienia) pomiędzy grupami instruowanymi do przyjmowania pierwszoosobowej versus trzecioosobowej perspektywy wizualnej (Sutin i Robins, 2010).

### **Perspektywa wizualna jako *wspomnieniowe narzędzie* (Libby i Eibach, 2011).**

Kolejny model teoretyczny poświęcony funkcjom pamięciowych wizualizacji został opisany przez Libby i Eibacha (2011). Zgodnie z nim, proces odtwarzania każdego ze wspomnień stanowi „umysłową stymulację”, która w przypadku pierwszoosobowych wizualizacji ma sprzyjać koncentracji na konkretnych cechach wydarzenia, a w przypadku wizualizacji trzecioosobowych przekładać się na jego abstrakcyjne przetwarzanie, związane z nadaniem znaczenia danej sytuacji. Zdaniem Libby i Eibacha (2011), pierwszoosobowa perspektywa jest dzielona ze światem zwierząt. Perspektywa trzecioosobowa dostępna jest jedynie *Homo Sapiens*: jest to narzędzie pamięciowe, pozwalające na przekształcenie wspomnień w zgodzie z przyświecającymi jednostce celami/motywacjami.

Autorzy wspomnianego modelu teoretycznego podjęli próbę jego empirycznej weryfikacji. Wysnute wnioski opierają się przede wszystkim na badaniach eksperymentalnych, w których manipulowano perspektywą pamięciową, prosząc respondentów o trzecioosobowe lub pierwszoosobowe wizualizacje minionych zdarzeń. Tym razem, w przeciwieństwie do wcześniej opisanego podejścia (teoria dystansowania się; Kross i Ayduk, 2017) instrukcja nie zachęcała respondentów do próby analizowania wydarzenia, czy dystansowania się względem niego. Rzecz można zatem, że jej charakter dotyczył tylko i wyłącznie perspektywy wizualnej.

Libby i Eibach (2011) zaczynają opis swojego modelu od przywołania badań nad skutkami trzecioosobowych versus pierwszoosobowych wyobrażeń zdarzeń fikcyjnych (Valenti i MacGregor, 2011). Eksperyment ten został przeprowadzony w schemacie 2 x 2.

Zadaniem badanych było wyobrażenie sobie sytuacji, w której postąpili nieuczciwie – pozwalając znajomemu na spisanie odpowiedzi w teście egzaminacyjnym, przy użyciu pierwszoosobowej versus trzecioosobowej perspektywy (czynnik I). Dodatkowo (czynnik II), połowa respondentów otrzymywała informację o racjonalnej przyczynie braku przygotowania znajomego – w postaci poważnych problemów osobistych. Druga połowa była informowana, iż przyczyna jego nieprzygotowania tkwiła w koncentracji na zakupionym sprzęcie telewizyjnym (przyczyna nieracjonalna). Po zwizualizowaniu i wyobrażeniu sobie dokładnego przebiegu opisanych historii, wszystkich respondentów proszono o ocenę moralną własnego zachowania. Choć nie stwierdzono istotnych różnic między warunkiem z racjonalną versus nieracjonalną przyczyną podczas pierwszoosobowych wizualizacji, to w grupie posługującej się trzecioosobową perspektywą wizualną takowe wystąpiły.

Trzecioosobowe wizualizacje w połączeniu z racjonalną przyczyną skutkowały wyższymi wynikami na skali oceny własnej moralności, niż w warunku z przyczyną nieracjonalną. Rezultaty te wskazują, iż wizualizacja sytuacji przy użyciu trzecioosobowej perspektywy sprzyja analizowaniu i abstrakcyjnemu przetwarzaniu danego zdarzenia. Proces ten nie zachodzi w przypadku pierwszoosobowych wyobrażeń.

Rzeczywiście, sposób postrzegania zdarzeń z pamięci autobiograficznej można oceniać na kontinuum od bardzo konkretnego do bardzo abstrakcyjnego (Vallacher i Wegner, 1985). Uwidacznia się to już na poziomie samych narracji, opisujących przebieg wspomnianego wydarzenia. Na przykład, wspomnienie związane z oddaniem głosu w ostatnich wyborach prezydenckich, jednostka może postrzegać przez pryzmat konkretnych czynności, które wykonała – postawienie krzyżyka przy nazwisku wybranego kandydata, wrzucenie karty do urny wyborczej, itp. Ten sposób, w badaniach Libby, Shaeffera i Eibacha (2009) wiąże się z sięganiem do własnej przeszłości przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej. Można jednak koncentrować się na abstrakcyjnych właściwościach



wspomnienia, analizując swoje przekonania polityczne lub zastanawiając się nad własną rolą w kreowaniu polityki państwa. Daje to szansę na głębsze przetworzenie wydarzenia poprzez wnikanie w jego przyczyny i skutki, umożliwiając zarazem przeanalizowanie motywacji i charakterystyk „przeszłego Ja” w szerszym kontekście. Mechanizm ten ma łączyć się z wracaniem do przeszłych doświadczeń przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej (Libby i in., 2009). Co ciekawe, badania wskazują, że relacja ta działa w dwie strony: nie tylko abstrakcyjne myślenie nasila przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy, ale również wzbudzanie trzecioosobowej perspektywy wpływa na bardziej abstrakcyjne (i mniej konkretne) przetwarzanie wydarzeń (Libby i Eibach, 2011).

Odzwierciedleniem konkretnego versus abstrakcyjnego poziomu konstruowania wspomnień na poziomie psychologii osobowości i samowiedzy (Damasio, 1994; Epstein, 2003; James, 1890/1950) są odpowiednio: Ja jako podmiot, istota doświadczająca (ang. „*I*” – *self as an experiencer*) oraz Ja jako przedmiot (ang. „*Me*” – *self as an object*). W pierwszym przypadku Ja łącznie jest z bardziej prymitywną, dostępną również innym niż człowiek zwierzętom, formą doświadczania rzeczywistości (przy użyciu pierwszoosobowych wizualizacji). Druga forma Ja jest z kolei dużo bardziej zaawansowana poznawczo i swoiście ludzka – daje szansę interpretacji doświadczanych bodźców i jest możliwa dzięki autorefleksji i umiejętnemu posługiwaniu się językiem (Damasio, 1994; Gallagher, 2000). Jak łatwo się domyślić, łączy się z trzecioosobową perspektywą wizualną (Libby i Eibach, 2011).

Idąc tym tropem, pierwszoosobowa perspektywa wizualna powinna wiązać się z odtwarzaniem takich bodźców, które odbierane są w sposób konkretny, nie wzbudzają większych refleksji, a w przypadku wspomnień – nie wiążą się z ich głębszym przetwarzaniem i znaczącymi zniekształceniami pamięciowymi. Z drugiej strony, trzecioosobowe wizualizacje powinny pojawiać się wtedy, gdy dane wspomnienie z jakiegoś powodu nakłania wspominającego/wspominającą do analizowania minionych zdarzeń i próby

zrozumienia ich znaczenia. Być może na skutek tychże analiz powstają nowe, zależne od dostępnych podczas odtwarzania schematów, alternatywne wersje dawnej sytuacji. W efekcie dochodzi do zniekształceń pamięciowych, które mogą łączyć się z dystansowaniem wobec dawnych poczynań, jak sugerowali to Sutin i Robins (Teoria Beznamiętnego Obserwatora, 2008). Jeśli jednak znaczenie wydarzenia oraz motywacja jednostki zmierza ku uzyskaniu spójności (jedności) ze wspomnianym wydarzeniem, potrzeba ta powinna zostać również zaspokojona przy użyciu trzecioosobowych wizualizacji, co z kolei byłoby zgodne z Teorią Uwydatnionego Ja (Sutin i Robins, 2008). Tym samym, łącząc poniekąd dwie pozornie wykluczające się teorie, Libby i Eibach (2011) założyli, iż funkcja trzecioosobowych wizualizacji zależna jest od motywacji Ja, powiązanych z daną sytuacją. Nie można tutaj jednak mówić o chłodnym, przepełnionym mądrością analizowaniu dawnych zdarzeń (jak sugerują to Kross i Ayduk, 2017). Chociaż każda z trzecioosobowych wizualizacji pobudza do myślenia o wydarzeniu w szerszym, bardziej abstrakcyjnym kontekście, analiza ta nigdy nie wyłącza potrzeb i schematów osoby wspominającej.

Badania Libby i Eibacha (2011), w których proszono respondentów o wizualizację ostatniego dnia ukończenia liceum przez pryzmat: (1) konkretnych czynności i doświadczeń zmysłowych versus (2) szerszego kontekstu związanego ze znaczeniem wydarzenia dla ich życia, potwierdziły wcześniej opisane rozumowanie. Pierwszoosobowa perspektywa wizualna przeważała w pierwszym z opisanych warunków. W warunku postrzegania doświadczenia w szerszym kontekście, związanym z poszukiwaniem jego głębszego znaczenia – zdecydowanie dominowała trzecioosobowa perspektywa wizualna. W innym eksperymencie (Libby i Eibach, 2002) manipulowano poczuciem religijności u respondentów, następnie proszono ich o odtwarzanie wspomnienia związanego z własnymi praktykami religijnymi. Okazało się, że respondenci w grupie z obniżonym poczuciem religijności mieli większą tendencję do odtwarzania wydarzenia religijnego (niespójnego z Ja) przy użyciu trzecioosobowej

perspektywy wizualnej. Wiele innych badań (np. Libby i Eibach, 2002; 2011; Sanitioso, 2008) potwierdza opisany wzorzec wyników.

Łącznie wskazują one, że trzecioosobowa perspektywa wizualna jest korelatem poczucia dużej zmiany siebie od czasu wspomnianej sytuacji, co – zdaniem wcześniej przytoczonych autorów (Libby i Eibach, 2011) – jest naturalnie związane z poszukiwaniem znaczenia owej sytuacji i nie musi (choć może) łączyć się z dystansowaniem się wobec przypomnianych wydarzeń. Zawsze jednak wiąże się, sądzą cytowani badacze (Libby i Eibach, 2011), z próbą zrozumienia minionej sytuacji i intencją nadania jej głębszego sensu. Zjawisko to ilustruje na przykład to, że pacjenci, uczęszczający na psychoterapię, deklarowali większą zmianę Ja od czasów pierwszej sesji, gdy proszono ich o trzecioosobowe (versus pierwszoosobowe) wizualizacje (Libby, Eibach i Gilovich, 2005). Zdaniem Libby i współpracowników (2005) trzecioosobowe wizualizacje były „przypieczętowaniem” oczekiwań dotyczących działania psychoterapii, która to przecież ma na celu zmianę pewnych aspektów Ja. Podobnie, wśród respondentów, którzy zazwyczaj źle radzili sobie w sytuacjach społecznych, odtwarzanie społecznej porażki z trzecioosobowej (versus pierwszoosobowej) perspektywy wizualnej przekładało się na deklarację znaczącej zmiany siebie na lepsze. Innymi słowy, respondenci sądzili, że udało im się poprawić swoje społeczne umiejętności od czasów wspomnianego wydarzenia tylko wtedy, gdy proszono ich o trzecioosobowe wizualizacje społecznych lapsusów. Libby i Eibach (2011) nie pokusili się jednak o analizę opisanych rezultatów w kontekście procesów obronnych. Tego rodzaju deklaracje wśród jednostek zgłaszających się na psychoterapię lub nieprzystosowanych społecznie mogą wiązać się z próbą wyparcia niechcianych wspomnień, objawiającą się w usilnej tendencji zaakcentowania zmiany, poprawy, która niekoniecznie wystąpiła lub musi przekładać się korzystnie na ich funkcjonowanie na dalszych etapach życia.

Może być jednak i tak, że konstruktywne wyobrażenia połączone z trzecioosobową perspektywą wizualną będą rzeczywiście prowadziły do pozytywnych skutków dla Ja, czy modyfikacji negatywnych zachowań. Dowodzą tego nie tyle badania nad wyobrażeniami przeszłości, co analizy trzecioosobowego wizualizowania planów na przyszłość. Vasquez i Buehler (2007) odkryli, że przyjmowanie trzecioosobowej (versus pierwszoosobowej) perspektywy wizualnej podczas planowania osiągnięć akademickich sprzyjało interpretowaniu ich w szerszym kontekście; w efekcie wpływając na zwiększoną motywację do osiągnięcia wcześniej postawionych celów. Libby, Shaeffer, Eibach i Slemmer (2007) wykazali także, że proszenie respondentów o wizualizowanie sobie oddania głosu w wyborach prezydenckich w 2004 roku przy użyciu trzecioosobowej (versus pierwszoosobowej) perspektywy wizualnej rzeczywiście sprzyjało podjęciu takiego zachowania przez badanych. Wśród osób, które posługiwały się trzecioosobowymi wizualizacjami aż 90% rzeczywiście wzięło udział w wyborach. W grupie, która wyobrażała sobie akt głosowania przy użyciu perspektywy pierwszoosobowej, frekwencja wyborcza wyniosła 72%. Jak widać, badania skoncentrowane na narzuceniu trzecioosobowych (versus pierwszoosobowych) wizualizacji w kontekście planowania przyszłości wydają się potwierdzać adaptacyjne funkcje przyjmowania perspektywy zewnętrznego obserwatora. Trudno jednak stwierdzić, w jakim stopniu wnioski wyciągnięte na ich podstawie można uogólniać na fenomen związany ze spontanicznym sięganiem do własnej przeszłości przy użyciu trzecioosobowej/pierwszoosobowej perspektywy.

Kolejna seria badań przeprowadzona przez Libby, Valenti, Pfent i Eibach (2011) – najściślej powiązana z eksperymentami opisanymi w empirycznej części niniejszej pracy – analizowała **samoocenę** jako predyktor pierwszoosobowego versus trzecioosobowego odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (związanych z sytuacją porażki społecznej). W badaniach nie uwzględniono jednak rozróżnienia na samoocenę defensywną versus dojrzałą

(główny przedmiot mojego zainteresowania w obecnej pracy) i nie stwierdzono istotnych związków między autoewaluacją a rodzajem naturalnie przyjmowanej perspektywy (Libby i in., 2011; Badanie 1).

Następne badania (Libby i in., 2011; Badanie 2 i 3), w których manipulowano wizualną perspektywą pamięciową, wykazały jedynie, iż trzecioosobowe odtwarzanie wydarzeń negatywnych przez jednostki z niską samooceną nasilało negatywne emocje. Z drugiej strony, u osób z wysoką samooceną trzecioosobowe odtwarzanie zdarzeń negatywnych skutkowało redukcją negatywnych emocji. Autorzy tłumaczą ten wynik dążeniem do wspierania aktualnego wizerunku własnej osoby przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Rezultaty te wydają się jednak stać w opozycji do wyników innych badań (np. Sanitioso, 2007), które wskazują na defensywne właściwości perspektywy trzecioosobowej. Nie jest też łatwo stwierdzić, jak bardzo wizualizacje narzucone przy użyciu manipulacji eksperymentalnych odzwierciedlają mechanizm naturalnego, spontanicznego wydobywania zagrażających wspomnień. Wreszcie, fakt, iż w żadnym z przytoczonych badań nie uwzględniano istotnego rozróżnienia między defensywną (narcystyczną) a dojrzałą (zdrową, bezpieczną) samoceną, ogranicza możliwości wnioskowania na ich podstawie o roli reprezentacji własnej osoby w procesach wizualizacji takich doświadczeń. Kwestia ta zostanie przedstawiona w dalszej części pracy.

### **Pamięć autobiograficzna, a procesy związane z Ja - podsumowanie**

Celem Rozdziału I było przedyskutowanie znaczenia pamięci autobiograficznej w mechanizmach związanych z Ja. Poświęciłam szczególną uwagę wizualizacjom towarzyszącym odtwarzaniu wspomnień autobiograficznych i perspektywom, które ludzie przyjmują podczas odbywania swoich mnemoniczych podróży. Pierwszoosobowa perspektywa wizualna jest sposobem na odtwarzanie przeszłości w sposób, który jest najbliższy temu, jak naturalnie przebiega kodowanie wydarzeń w pamięci autobiograficznej –

w dużej mierze pokrywa się zatem z codziennym sposobem postrzegania otaczającego nas świata. Trzecioosobowa perspektywa wizualna sprawia, że osoba wspominająca obserwuje to co się zdarzyło, czy też wyobraża sobie samą siebie podczas odtwarzania minionych zdarzeń. Jest zatem zniekształceniem pamięciowym, które (w zgodzie z wynikami wielu badań) towarzyszy wspomnieniom fałszywym, a także tym, które wiążą się z mniejszą intensywnością emocjonalną.

Dotychczas proponowane teorie oraz przeprowadzone studia empiryczne wskazują na spontaniczne przyjmowanie trzecioosobowej (zewnętrznej) perspektywy wizualnej i, tym samym, unikanie pierwszoosobowej (wewnętrznej) perspektywy wizualnej podczas odtwarzania doświadczeń zagrażających Ja. Fenomen ten dotyczy przede wszystkim jednostek, które nie posiadają zasobów chroniących przed psychologicznymi zagrożeniami lub cierpią na pewnego rodzaju psychopatologię (np. depresję, fobię społeczną lub zespół stresu pourazowego). Perspektywa trzecioosobowa obserwowana jest jednak nie tylko w badaniach przeprowadzonych na próbach klinicznych, ale także na próbach osób zdrowych.

Zgodnie z pierwszą z teorii Ayduka i Krossa (2017), trzecioosobowa perspektywa wizualna ma dawać szansę na uzyskanie konstruktywnego dystansu względem dawnych wydarzeń – umożliwiać zrozumienie ich w szerszym kontekście i wyciągnięcie wniosków na przyszłość. Teoria beznamiętnego obserwatora Sutin i Robinsa (2008) również postuluje dystansujące właściwości zewnętrznej perspektywy wizualnej, które jednak nie pełnią funkcji konstruktywnej, a raczej umożliwiają jednostce defensywne odcięcie się od kłopotliwych sytuacji z przeszłości. Wreszcie, zgodnie z ideą Libby i Eibacha (2011), trzecioosobowa perspektywa wizualna wiąże się z postrzeganiem Ja jako przedmiotu/obiektu (ang. „*Me*” – *self as an object*; Epstein, 2003; James, 1950). Jest swoiście ludzkim narzędziem wspomnieniowym, umożliwiającym spostrzeżenie minionych zdarzeń w szerszym kontekście. Powinna zatem pojawiać się naturalnie wtedy, gdy jednostka z jakichś powodów dąży do

przeanalizowania i przekształcenia danej sytuacji – zaczyna ujmować ją w bardziej abstrakcyjny, mniej konkretny sposób. Jak widać, większość opisanych teorii (Tabela 1), a także rezultatów przeprowadzonych badań wskazuje, że trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna pojawiać się w odpowiedzi na wspomnienia zagrażające Ja (np. związane z emocją wstydu) – zwłaszcza wtedy, gdy jednostka nie posiada zasobów ochronnych lub jest szczególnie wrażliwa na tego rodzaju zagrożenie, i w związku z tym jest silnie motywowana do tego, żeby poradzić sobie z jego negatywnymi konsekwencjami.

Tabela 1

*Podsumowanie modeli teoretycznych dotyczących funkcji wspomnieniowych perspektyw wizualnych.*

	<b>Pierwszoosobowa perspektywa</b>	<b>Trzecioosobowa perspektywa</b>	<b>Podjęcie metodologiczne</b>
<i>Teoria dystansowania się (Kross i Ayduk, 2017)</i>	Uwydatnianie emocji ze wspomnienia.	Adaptacyjne dystansowanie się względem zagrażającego wspomnienia.	Manipulacja perspektywą wizualną wraz z narzucaniem jej funkcji – prośba o trzecioosobowe zdystansowanie się względem emocji (vs. pierwszoosobowe zanurzenie się w nich).
<i>Teoria beznamiętnego obserwatora (Sutin i Robins, 2008)</i>	Uwydatnianie emocji ze wspomnienia.	Obronne dystansowanie się względem zagrażającego wspomnienia.	Spontaniczne wizualizacje pamięciowe.
<i>Teoria uwydatnionego Ja (Sutin i Robins, 2008)</i>	Obronne dystansowanie się względem zagrażającego wspomnienia.	Uwydatnianie emocji ze wspomnienia.	Spontaniczne wizualizacje pamięciowe.
<i>Perspektywa wizualna jako wspomnieniowe narzędzie (Libby i Eibach, 2011)</i>	Wspólna ze światem zwierząt. Przetwarzanie wspomnienia w sposób konkretny, pozbawiony głębszego znaczenia.	Unikalnie ludzkie narzędzie wspomnieniowe. Przetwarzanie wspomnienia w sposób abstrakcyjny, zgodny z motywacjami jednostki. Nadawanie znaczenia wspomnieniom.	Manipulacja perspektywą wizualną (bez informacji o jej funkcji).

W tradycji badań nad czynnikami wyznaczającymi reakcję człowieka na psychologiczne zagrożenia, jedną z najczęściej analizowanych zmiennych jest samoocena (Kohut, 1971; Wisman & Heflick, 2015). Mimo to, większość z dotychczas przeprowadzonych badań bagatelizowało jej potencjalną rolę w warunkowaniu odpowiedzi na wspomnieniowe zagrożenia. Wyjątkiem są, wcześniej przytoczone, przedsięwzięcia badawcze Libby i współpracowników (2011; Badanie 1), w których nie stwierdzono istotnego związku między samooceną a rodzajem przyjmowanej perspektywy podczas odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (związanych z porażką społeczną). Badacze nie uwzględniali jednak rozróżnienia na dojrzałą (zdrową) oraz defensywną (narcystyczną) samoocenę, które powinno mieć kluczowe znaczenie dla charakteru opisywanych tu mechanizmów. Wcześniejsze badania dowiodły, że to przede wszystkim osoby z wysoką samooceną defensywną (narcystyczną) charakteryzują się szczególną wrażliwością na bodźce zagrażające pozytywnemu obrazowi Ja (Jordan i in., 2003). Z drugiej strony, jednostki cechujące się wysoką samooceną dojrzałą posiadają swego rodzaju tarczę ochronną przed zagrażającymi bodźcami. Pozwala im ona konfrontować się z własnymi porażkami i brać za nie odpowiedzialność bez uciekania się do reakcji obronnych (Kernis, 2003). Procesy te znajdują swe odzwierciedlenie w badaniach nad regulacją emocji. Wykazano na przykład, że jedynie jednostki cechujące się wysoką defensywną (narcystyczną) samooceną odznaczają się wrogimi reakcjami na skutek konfrontacji z, zagrażającą Ja, emocją wstydu (Thomaes, Bushman, Steffe i Olthof, 2008).

Mając na uwadze przytoczone dane, łatwo się domyslić, iż samoocena powinna pełnić istotną funkcję w tym, jak postrzegamy dawne wydarzenia oraz jakie niesie to ze sobą skutki. Z tego względu, kolejny rozdział niniejszej pracy poświęcam samoocenie – jej typologii, sposobie pomiaru oraz roli w radzeniu sobie z sytuacjami zagrażającymi Ja. Opierając się na wiedzy zaczerpniętej z wcześniejszych badań (Kernis, 2003; Thomaes i in., 2008) przewiduję,



że jedynie samoocena narcystyczna (defensywna) będzie związana z przyjmowaniem trzecioosobowej (zewnętrznej) perspektywy wizualnej (i tym samym unikaniem pierwszoosobowej, wewnętrznej, perspektywy) podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja. Samoocena dojrzała, stanowiąca bufor chroniący przed zagrożeniem, będzie sprzyjać konfrontacjom z zagrażającymi bodźcami przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej. Zgodnie z tą logiką, jednostki z wysoką samooceną dojrzałą powinny sięgać do wspomnień zagrażających Ja w podobny sposób, jak pierwotnie ich doświadczały. Jednostkom z samooceną defensywną (narcystyczną) winny towarzyszyć zniekształcenia pamięciowe w postaci trzecioosobowych wizualizacji. Ich celem będzie próba poradzenia sobie z bodźcem zagrażającym – uzyskanie względem niego psychologicznego dystansu w formie obniżonych atrybucji przyczynowych, mniejszej koncentracji na emocjach oraz postrzegania Ja ze wspomnienia jak odległego względem Ja obecnego.

## **Rozdział II:**

### **Samoocena człowieka i jej rola w radzeniu sobie z zagrożeniem**

Celem obecnego rozdziału jest przybliżenie Czytelnikowi tego, czym jest samoocena i jaką rolę pełni w radzeniu sobie z psychologicznym zagrożeniem. Wyniki badań nad wyznacznikami ludzkiej reakcji na bodźce zagrażające Ja (np. myśli dotyczące własnej śmierci; Pyszczyński, Greenberg, Solomon, Arndt i Schmiel, 2004), wskazują na ochronne właściwości samooceny. Istnieją zatem wyraźne przesłanki do analizowania znaczenia samooceny również w kontekście odpowiedzi jednostki na zagrożenia wywodzące się z pamięci autobiograficznej. Nim jednak przejdę do tego wątku, omówię czym jest samoocena i w jaki sposób definiują ją różni psychologowie osobowości, jakie wyróżnia się jej rodzaje oraz w jaki sposób dokonuje ich pomiaru. Nieco dokładniej przyjrzę się znaczeniu defensywnego (narcystycznego) versus dojrzałego (zdrowego, bezpiecznego) komponentu autoewaluacji w radzeniu sobie z bodźcami zagrażającymi Ja. Opierając się na wynikach dotychczas przeprowadzonych badań (Kernis, 2003; Paulhus, Robins, Trześniewski i Tracy, 2004; Cichocka, Marchlewska i Golec de Zavala, 2016), będę wskazywać na to, jak ważne w eksplorowaniu ludzkich reakcji na zagrażające wspomnienia autobiograficzne jest przeciwstawienie sobie obu typów samooceny. W szczególności, skupię się na uzasadnieniu hipotezy, że jedynie wysoka samoocena dojrzała (zdrowa, bezpieczna) powinna działać jako bufor umożliwiający konfrontację z kłopotliwą przeszłością. Przeciwny proces winien zachodzić u osób z wysoką samooceną defensywną (narcystyczną), nadzwyczaj wrażliwych na bodźce zagrażające Ja, zatem dążących zapewne do uzyskania obronnego dystansu wobec zagrażających wspomnień autobiograficznych.

#### **Samoocena – definicje i pomiar**

Samoocena – zwana inaczej autoewaluacją, postawą wobec Ja, a także poczuciem własnej wartości (Baumeister, 1993; Rosenberg, 1965) – stanowi obiekt zainteresowania

różnych gałęzi psychologii. Podobnie jak pamięć autobiograficzna, jest nierozzerwalnie związana ze schematem Ja – zbiorem przekonań dotyczących tego kim jesteśmy, jak postrzegamy samych siebie (Greenwald, Bellezza i Banaji, 1988). Fascynuje nie tylko naukowców i klinicystów, ale również polityków, menedżerów, czy wychowawców. Znaczenie samooceny dla ogółu ludzkości wydaje się najlepiej odzwierciedlać liczba publikacji oraz treningów oferujących mniej lub bardziej udane przepisy na jej wzmocnienie i wieczne utrzymanie. Jak definiują ją klasycy psychologii i w jaki sposób dokonuje się jej pomiaru?

William James (1890/1950) określał samoocenę jako stosunek rzeczywistych sukcesów danego człowieka do posiadanych przez niego aspiracji. Tym sposobem, uwypatniał zarówno aspekt autoewaluacji, związany ze skuteczną realizacją stawianych przed samym/samą sobą celów, jak również wymiar dotyczący ambicji, wymagań danego człowieka względem osobistych osiągnięć. Podwyższenie pierwszego wskaźnika, a także obniżenie drugiego miało prowadzić do wysokiej autoewaluacji. W terminologii przyjętej przez Higginsa (1987), uzyskanie wysokiej samooceny byłoby zatem związane z redukcją rozbieżności między *Ja realnym* a *Ja idealnym*.

Rosenberg (1965) definiował samoocenę jako ogólne poczucie zadowolenia z samego/samej siebie, związane z wysoką akceptacją własnych cech i szacunkiem wobec Ja. Podkreślał zarazem, że samoocena posiada jedynie subiektywny i bardzo ogólny wymiar, w którym nie ma miejsca na wnikliwe analizowanie osobistych dokonań. Nie widział sensu w poszukiwaniu wielu typów samooceny człowieka, traktując ją jako monolit. Doskonałym odzwierciedleniem przytoczonego stanowiska jest brzmienie pozycji wchodzących w skład skali służącej do pomiaru samooceny, którą stworzył Rosenberg (1965), np. „Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony(a)” lub „Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech” (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek i Dzwonkowska, 2007). Choć analizy (Boyle, Saklofske i

Matthews, 2015) wskazały, że skala stworzona przez Rosenberga (1965) cieszy się największą popularnością ze wszystkich kwestionariuszy przeznaczonych do pomiaru samooceny, ma ona obecnie wielu konkurentów. Wśród nich znajdziemy, między innymi, skalę autorstwa Tafarodiego i Swanna (1995/2001) uwzględniającą dwa komponenty samooceny: akceptację siebie (ang. *self-liking*) – zbliżoną do rozumienia samooceny w ujęciu Rosenberga (1965), oraz ocenę własnych kompetencji (ang. *self-competence*) – dotyczącej sprawstwa, osobistej skuteczności. Coraz większe zainteresowanie badaczy (a zwłaszcza psychometrów) budzi również miara autoewaluacji składająca się z jednego pytania (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter i Gosling, 2001): „Mam wysoką samoocenę” ze skalą odpowiedzi od 1 (zdecydowanie nie jest to prawda na mój temat) do 7 (zdecydowanie jest to prawda na mój temat).

Minimalistyczne podejście prezentowane przez entuzjastów ostatniego z przytoczonych pomiarów z pewnością nie spotkałoby się z aprobatą badaczy podkreślających konieczność rozróżnienia wielu komponentów autoewaluacji. Do zwolenników tego ostatniego podejścia można zaliczyć m.in. Huga i McCarthy’ego (1984), którzy prosili respondentów o dokonanie ewaluacji Ja na różnych wymiarach, np. wyglądu fizycznego, zdolności intelektualnych, sportowych, popularności. Specjalne narzędzia, pytające o wiele dymensji samooceny, stworzono także do jej pomiaru na różnych etapach rozwoju: od wczesnego dzieciństwa (Marsh i Holmes, 1990) przez fazę dojrzewania (Marsh, 1988) po wczesną (Marsh, Ellis, Parada, Richards i Heubeck, 2005) i późną adolescencję (Marsh, 1992). Podskale wchodzące w skład wspomnianych narzędzi rozróżniały ocenę własnych zdolności w różnych obszarach edukacyjnych, np. matematycznym lub werbalnym. Kolejną, wieloczynnikową skalą samooceny – często wykorzystywaną do sprawdzenia skuteczności manipulacji samooceną – jest skala służąca do pomiaru autoewaluacji chwilowej (ang. *State Self-esteem Scale*), autorstwa Heatherton i Polivy (1991). Autorzy wspomnianego narzędzia

wyróżnili samoocenę związaną z: (1) z własnym wyglądem, (2) osiągnięciami oraz (3) społeczną. Ostatni ze wspomnianych czynników dotyczy tego, w jaki sposób jednostka radzi sobie w relacjach z innymi ludźmi i jak jest przez nich postrzegana (Heatherton i Polivy, 1991). Odwołuje się zatem bezpośrednio do koncepcji teoretycznej, w której samoocena traktowana jest jako *socjometr*; odzwierciedlenie tego jak bardzo lubiani i szanowni jesteśmy przez innych. Zgodnie z tą ideą (Leary, Tambor, Terdal i Downs, 1995), człowiek systematycznie monitoruje poziom akceptacji, którym darzą go inni, korygując swoje zachowanie w taki sposób, by uniknąć wykluczenia społecznego.

Opisane przykłady idealnie obrazują jak wiele typów samooceny można wyodrębnić i na jak wiele sposobów dokonać jej pomiaru. Sięganie do tego typu metod różni się jednak znacząco od wcześniej wspominanej koncepcji samooceny globalnej (Rosenberg, 1965). Po pierwsze, prowadzi do koncentracji respondentów na konkretnych aspektach Ja, zawężając w ten sposób spectrum badanego konstruktu. Po drugie, badania wskazują, że tego rodzaju pomiar jest wyjątkowo wrażliwy na wpływ czynników zewnętrznych, a tym samym, mniej stabilny, aniżeli dzieje się to w przypadku wskaźnika ogólnego stosunku do Ja (Brown i Mankowski, 1993; Heatherton i Polivy, 1991). Wreszcie, ocena Ja na różnych dymensjach ma bardziej poznawcze, aniżeli afektywne podłoże; czym innym jest przecież określenie samego/samej siebie jako źle radzącego/radzącej sobie w zadaniach matematycznych, aniżeli ogólna negatywna ocena Ja (Brown, 2014). Wszystkie te czynniki wydają się dobrze wyjaśniać dlaczego koncepcja globalnej ewaluacji Ja, obrana przez Rosenberga (1965), po dziś dzień cieszy się największą popularnością.

### **Samoocena – funkcje i korelaty**

Pytanie o to, jakie funkcje samoocena pełni w życiu człowieka, od wielu lat stanowi temat ożywionych dyskusji naukowych. Wśród teorii dotyczących tej kwestii znajdziemy zarówno takie, które traktują wysoką samoocenę jako cel sam w sobie – podkreślając jej rolę

w kreowaniu poczucia, że jest się osobą wartościową, która potrafi kontrolować istotne aspekty swojego życia (Steele, 1988), jak i teorie rodem z psychologii ewolucyjnej (Barkow, 1980), zgodnie z którymi wysoka samoocena ma przede wszystkim pozwalać na uzyskanie dominacji w relacjach społecznych, a w konsekwencji ułatwiać odnalezienie optymalnych partnerów, zdobycie dóbr i osiągnięcie sukcesu reprodukcyjnego.

Z perspektywy niniejszej pracy, szczególnie interesująca wydaje się funkcja samooceny związana z ochroną jednostki przed bodźcami zagrażającymi Ja. Bednar, Wells i Peterson (1989) stwierdzili, że wysoka autoewaluacja sprzyja konfrontowaniu się z sytuacjami trudnymi, pozwalając człowiekowi skutecznie realizować wcześniej postawione cele. Autoewaluacja niska, z kolei, wiąże się z unikaniem bodźców, które w jakikolwiek sposób zagrażają Ja; w konsekwencji prowadząc do ponoszenia porażek w realizacji wielu planów egzystencjalnych (Bednar i in., 1989). Wyniki licznych badań (Cutrona, 1982; Goswick i Jones, 1981; Leary, 1983; McFarlin, Baumeister i Blascovich, 1984; Taylor i Brown, 1988; White, 1981) wskazują, że wysoka samoocena stanowi bufor, chroniący człowieka przed stresem i negatywnymi emocjami. Umożliwia jednostce skuteczną samoregulację emocji (Velotti, Garofalo, Bottazzi i Caretti, 2017), chroni przed lękiem i sprzyja dobremu samopoczuciu (Baumeister, 1993; Greenberg i in., 1990; Taylor i Brown, 1988; Campbell, 1981; DeNeve i Cooper, 1998; Diener & Diener, 1995). Zgodnie z teorią opanowywania trwogi (ang. *terror management theory* – *TMT*) ma również łagodzić lęk przed śmiercią poprzez indukowanie poczucia sensu życia (Greenberg i in., 1990; Solomon, Greenberg i Pyszczyński, 1991). Badania wskazały także na wysoka samoocenę jako predyktor sukcesów zawodowych (Bachman i O'Malley, 1977; Elliott, 1996; Judge i Bono, 2001), sukcesów w relacjach interpersonalnych (Hendrick, Hendrick, & Adler, 1988; Murray, Holmes, & Griffin, 2000), bycia lubianym przez rówieśników (Paulhus, 1998; Robins, Hendin i Trzesniewski, 2001) oraz skutecznego radzenia sobie z porażkami (Cruz-Perez,

1973; McFarlin i in, 1984; Shrauger i Sorman, 1977). Z drugiej strony, niska samoocena zazwyczaj wiązała się z symptomami depresji (Block, Gjerde, & Block, 1991), problemami zdrowotnymi (Vingilis, Wade i Adlaf, 1998) i zachowaniem antyspołecznym (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt i Caspi, 2002)

Choć większość z wyżej wymienionych rezultatów została wielokrotnie zreplicowana, wraz ze wzrostem badawczego zainteresowania samooceną zaczęły pojawiać się również wyniki przeciwstawiające się wcześniej przytoczonemu rozumowaniu, które podważały uniwersalną adaptacyjność wysokiej autoewaluacji. Wskazywały choćby na to, że osoby obdarzone wysoką samooceną częściej posługują się agresją (Baumeister, Bushman i Campbell, 2000; Baumeister, Smart i Boden, 1996), a po konfrontacji z bodźcami zagrażającymi Ja (np. informacją o niskim wyniku w teście zdolności) są oceniane jako bardziej wrogie i mniej lubiane w porównaniu do osób osiągających niskie wyniki na skalach samooceny (Heatherton i Vohs, 2000). Nieścisłości te wzbudziły wiele kontrowersji, nakłaniając naukowców do poszukiwania przyczyn sprzecznych wyników (Kernis, Leakey i Heppner, 2008). Przełomem okazało się rozróżnienie dwóch, kluczowych, form samooceny: dojrzałej (inaczej zwaną: zdrową, optymalną, bezpieczną) oraz defensywnej (tj. nadwrażliwej, obronnej) – utożsamianej z narcyzmem (Bosson, Brown, Zeigler-Hill i Swann, 2003; Bosson, Swann, i Pennebaker, 2000; Deci i Ryan, 1995; Jordan, Spencer i Zanna, 2002, 2005; Jordan i in., 2003; Jordan, Spencer, Zanna, Hoshino-Browne i Correll, 2003; Zeigler-Hill, 2006).

### **Dojrzała versus defensywna samoocena**

Choć samoocenę dojrzałą i defensywną łączy wspólny komponent – deklarowanie pozytywnego stosunku do samego/samej siebie (Kernis, 2003), ich pozostałe cechy stoją wobec siebie w zdecydowanej opozycji.

Osoby z wysoką samooceną defensywną cechuje gotowość do stosowania licznych strategii obronnych, które prowadzą do zachowania pozytywnej, choć kruchej, ewaluacji Ja.

Defensywność przejawia się często w okazywaniu złości, wrogości, a zwłaszcza ogromnej nadwrażliwości na sytuacje, w których jesteśmy oceniani przez innych (Baumeister i in., 1996; Kernis, Granneman i Barclay, 1989; Morf i Rhodewalt, 1993). Przy wysokiej samoocenie defensywnej, pozytywny stosunek do samego/samej siebie ma charakter powierzchowny i bardzo niestabilny (Kernis, 2003). Obecna jest również ogromna nadwrażliwość na wszelkie bodźce zagrażające Ja. Typowym zachowaniem dla jednostek z wysoką defensywną autoewaluacją jest obsesyjne koncentrowanie się na jakimś celu, którego osiągnięcie określa wartość Ja. Mogą być to na przykład zadania w pracy lub nauce, którym sprostanie daje szansę na chwilowe podniesienie samooceny. Podobnie zresztą, jak aprobata, czy pochwały ze strony innych osób, do których jednostki z wysoką samooceną defensywną usilnie dążą. Co ciekawe, tego typu – interpersonalne – wzmocnienia nie są w stanie zniwelować defensywności, a wręcz mogą ją pogłębiać (Baumeister i Vohs, 2001; Kernis, 2003). Po usłyszeniu pochwał okazuje się bowiem, że defensywna samoocena łaknie kolejnych bodźców wzmacniających Ja, a jej apetyt jest wręcz niepohamowany (Baumeister i Vohs, 2001).

Dla kontrastu, jednostki z wysoką samooceną dojrzałą akceptują siebie takimi, jakie są. Ich poczucie własnej wartości jest stabilne, dobrze ugruntowane, związane z pozytywnym podejściem do siebie oraz innych (Kernis i in., 2008). Kernis i współpracownicy (2008) podkreślają, że dojrzała autoewaluacja jest niewątpliwie wynikiem skutecznego zmagania się z zadaniami życiowymi, ale także „bycia sobą/bycia osobą autentyczną” w codziennych relacjach interpersonalnych. Dla jednostek z wysoką samooceną dojrzałą człowiek sam w sobie stanowi wartość – jego osiągnięcia, czy pozycja społeczna nie mają większego znaczenia (Deci i Ryan, 2000; Rogers, 1959). Wysoka dojrzała autoewaluacja pozwala akceptować własne wady i porażki. Stanowi także tarczę ochronną przed bodźcami zagrażającymi Ja (Kernis, 2003). Wreszcie, nie wymaga poklasku czy też walidacji; nie



wyzwała również potrzeby demonstrowania tego jak bardzo znaczącą i doskonałą jest się personą na tle innych ludzi (Kernis i in., 2008).

Wraz z rozwojem teoretyzowania na temat dwóch komponentów samooceny, zaczęto poszukiwać metod, które umożliwią ich psychometryczne uchwycenie. Jako wskaźniki zdrowej versus defensywnej autoewaluacji służyły dotychczas: 1. Chwiejność samooceny (Kernis, 2003); 2. rozbieżność między samooceną jawną, a utajoną (Jordani in., 2003); 3. zależność samooceny od realizacji celów i akceptacji innych (Crocker i Wolfe, 2001); 4. narcyzm indywidualny – związany z wyolbrzymioną ewaluacją Ja i łączący zarazem w sobie trzy, wcześniej wymienione, podejścia (Bosson i in., 2008). Poniżej prezentuję wymienione podejścia, szczególną uwagę poświęcam zaś ostatniemu, które jest podejściem kluczowym dla niniejszej pracy.

### **Chwiejność samooceny.**

Chwiejność/brak stabilności samooceny to skłonność do doświadczania krótkoterminowych zmian w poczuciu własnej wartości (Kernis, 2003; Kernis in., 1989). Im większa chwiejność/brak stabilności samooceny, tym większe nasilenie samooceny defensywnej. Im mniejsza, tym większe nasilenie samooceny dojrzałej. Aby zdiagnozować chwiejność samooceny, należy dokonać wielokrotnego pomiaru chwilowej autoewaluacji (np. mierzyć ją kilka razy dziennie przez dłuższy okres czasu). W przeciwieństwie do tradycyjnego pomiaru, respondenci są pytani o to jak czują się „tu i teraz.” Ważne jest również i to, żeby pomiar dokonywany był w warunkach naturalnych, nie zaś w laboratorium. Wyliczenie wskaźnika zmienności wyników wewnątrz osoby pozwala ustalić poziom chwiejności (braku stabilności) autoewaluacji (Kernis i in., 2008). Wyniki badań wskazują, że chwiejności samooceny towarzyszą: nasilenie złości i wrogości wobec innych (Kernis i in., 1989) oraz reaktywność wobec pozytywnych i negatywnych wydarzeń, które wiążą się z ewaluacją Ja – zwłaszcza w kontekście zdarzeń zagrażających, związanych z odrzuceniem

społecznym (Greenier i in., 1999). Udowodniono również, że wysoka zmienność samooceny wiąże się z mniejszą chęcią angażowania się w czynności zorientowane na osiągnięciu danego celu (Kernis, 2003). W przeciwieństwie do osób z wysoką chwiejną samooceną, jednostki z wysoką samooceną stabilną odznaczały się niskimi wynikami na skali wrogości oraz złości (Kernis i in., 1989). Co ciekawe, to przede wszystkim jednostki z wysoką niestabilną samooceną miały tendencję do wywyższania się i przechwalania się swoimi sukcesami w sytuacjach społecznych (Kernis, Greenier, Herlocker, Whisenhunt i Abend, 1997). Paradise i Kernis (1999) udowodnili, że jedynie wysoka stabilna samoocena wiązała się z silnym poczuciem sensu życia i dobrym funkcjonowaniem społecznym.

### **Rozbieżność między jawną a utajoną samooceną.**

U podstaw badania rozbieżności między samooceną jawną a utajoną leży założenie o istnieniu dwóch systemów samooceny. Pierwszy z nich ma charakter świadomy, oparty na racjonalnym myśleniu. Drugi bazuje na nieświadomej, automatycznej, afektywnej ocenie Ja (Kernis i in., 2008; Epstein, 1990; 2006; Epstein i Morling, 1995). Do badania samooceny jawnej służą klasyczne kwestionariusze samooceny (np. skala autorstwa Rosenberga, 1965). Aby zmierzyć samoocenę utajoną, naukowcy wykorzystują procedury, w których respondenci dokonują oceny bodźców związanych z Ja, nie są jednak świadomi czego dotyczy pomiar. Przykładowym narzędziem służącym do pomiaru samooceny utajonej jest Test Inicjałów (ang. the *Name Letter Task*; Nuttin, 1985), w którym respondenci oceniają preferencję dla wszystkich liter alfabetu, w tym pierwszych liter swojego imienia i nazwiska. Inicjały pełnią tutaj funkcję bodźców powiązanych z Ja, na które powinien przekładać się afekt związany z utajoną samooceną. Innymi słowy, wysoka samoocena utajona definiowana jest jako wyższa ocena liter, które odnoszą się do własnych inicjałów, w porównaniu do pozostałych liter alfabetu (Bosson i in., 2000, 2003; Kitayama i Karasawa, 1997; Koole, Dijksterhuis i Knippenberg, 2001). Inną metodą służącą do pomiaru samooceny utajonej jest Test Utajonych

Skojarzeń (ang. *Implicit Association Test*; Greenwald, McGhee i Schwartz, 1998), w którym to respondenci przydzielają pozytywne i negatywne słowa do kategorii powiązanych z Ja lub nie-Ja. Czas dopasowania danego atrybutu do kategorii odzwierciedla siłę skojarzenia. Osoby, które szybciej reagują na łączenie bodźców pozytywnych (aniżeli negatywnych) z Ja charakteryzuje wysoka samoocena utajona (Greenwald i in., 1998). Zwolennicy pomiaru utajonej ewaluacji podkreślają jej niezależność od samooceny jawnej (Baccus, Baldwin i Packer, 2004; Bosson i in., 2000). O ile wyniki uzyskane na samoopisowych skalach samooceny jawnej są skutkiem procesu refleksyjnego i mogą podlegać licznym zniekształceniom (Gawronski i Bodenhausen, 2006), o tyle wskaźniki samooceny utajonej są poza kontrolą respondentów. Dzięki temu, cechuje je odporność na zniekształcenia związane z samooszukiwaniem się czy też chęcią wywarcia pozytywnego wrażenia (Dijksterhuis, Albers i Bongers., 2009; Greenwald i Farnham, 2000).

Bez względu na metodę pomiaru, samoocena defensywna definiowana jest jako duża rozbieżność między samooceną utajoną a jawną, która polega na deklarowaniu wysokiej samooceny jawnej, przy jednocześnie niskim poziomie samooceny utajonej. Samoocena dojrzała charakteryzuje jednostki o wysokiej samoocenie jawnej i wysokiej samoocenie utajonej (Epstein i Morling, 1995). Rezultaty niektórych badań wskazują, że wraz ze wzrostem opisanej rozbieżności rośnie narcyzm (Jordan i in., 2003), a także werbalna defensywność, polegająca na wyrażaniu negatywnych emocji w odpowiedzi na stresogenne bodźce, stanowiące zagrożenie dla Ja (Kernis, 2003). Mimo obiecujących wyników, obie metody budzą sporo kontrowersji – na przykład, mimo wielu lat badań nadal nie wiemy jakie mechanizmy działają w przypadku przeciwnej rozbieżności, zwanej samooceną skromną, która objawia się wysokimi wynikami na skali samooceny utajonej oraz niskimi wynikami na skali samooceny jawnej. Gerstenberg, Imhoff, Banse i Schmitt (2014) wskazują, że jakakolwiek znaczna rozbieżność między jawną a utajoną autoewaluacją ma charakter

nieadaptacyjny. Wreszcie, wyniki badań coraz częściej kwestionują jakoby opisane procedury rzeczywiście poświęcone były procesom nieświadomym (Buhrmester, Blanton i Swann, 2011; Krizan, 2008). Brakuje zatem technik, które umożliwiłyby rzetelny i trafny pomiar samooceny utajonej.

### **Zależność samooceny.**

Kolejną propozycją wyodrębnienia defensywnego (vs. dojrzałego) komponentu samooceny było zwrócenie uwagi na zależność autoewaluacji od rodzaju doświadczanych bodźców (Deci i Ryan, 2005). Zgodnie z tą ideą, zależna (defensywna) samoocena wymaga nieustających wzmocnień, na przykład w postaci pochwał ze strony innych. Defensywność zależnej samooceny powinna się również objawiać w ucieczce od bodźców, które w jakikolwiek sposób zagrażają Ja bądź ich zniekształcaniu (Deci i Ryan, 1995), wszystko po to, by zachować pozornie pozytywną globalną samoocenę (Kernis i in., 2008). Stosowanie tego typu strategii obronnych powoduje obniżenie wewnętrznej motywacji i ogólnej satysfakcji z życia (Deci & Ryan, 2000; Kernis i in., 2008). Prowadzi także do zaburzonych relacji społecznych – zwłaszcza z osobami bliskimi, od których wymaga się ciągłego potwierdzania własnej wartości, przy jednoczesnym interpretowaniu sygnałów ambiwalentnych jako oznaki wrogości (Crocker i Park, 2004). Skalę mierzącą zależność samooceny od realizacji postawionych sobie celów oraz aprobaty ze strony innych stworzyli Paradise i Kernis (1999). Wykorzystanie jej w dalszych badaniach wskazało na stopień zależności samooceny jako istotny mediator relacji między odczuwaną presją środowiska a nadużywaniem alkoholu (Neighbors, Larmier, Geisner i Knee, 2004). Choć Kernis i współpracownicy (2008) podkreślają, że badań nad defensywnością wśród osób z wysoką samooceną wciąż brakuje, kwestii zależności samooceny dotyczą również studia nad, kluczową z perspektywy niniejszej pracy formą autoewaluacji defensywnej – narcyzmem.

**Narcyzm – wyolbrzymiona ewaluacja Ja.**

Próżność, arogancja, egoizm, obniżony poziom empatii, nieumiejętność konfrontowania się z krytyką i okazywanie na każdym kroku, że jest się lepszym od innych, to cechy z którymi nierozzerwalnie łączy się pojęcie narcyzmu (Bosson i in., 2008). W mitologii greckiej, tytułowy Narcyz był bohaterem (Parandowski, 1992) odrzucającym miłość innych. Zakochał się za to się we własnym odbiciu, które dostrzegł w tafli strumienia. Na skutek niemożności oderwania wzroku od owego widoku, bohater postradał zmysły, aż wreszcie zmarł (nie jest do końca jasne, czy z tęsknoty i nieodwzajemnionej miłości, czy raczej utopił się w jeziorze, próbując zbliżyć się do obiektu swych westchnień). Badania psychologiczne wskazują, że sytuacja osób, które osiągają wysokie wyniki na skalach narcyzmu, może być – w pewnym sensie – równie tragiczna, jak historia opisanego bohatera.

Freud (1914/2012), Kohut (1977) i Kernberg (1975) dali początek rozważaniom na temat samooceny narcystycznej i jej defensywnego charakteru. Freud (1914/2012) postrzegał narcyzm jako efekt ulokowania energii psychicznej (libido) w ego (Ja), związany z nieumiejętnością nawiązywania bliższych relacji interpersonalnych. Kohut (1977) uznawał narcyzm za normalną fazę rozwoju, przeważającą w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa, która powinna zanikać wraz z dorastaniem. Warunkiem wyjścia z etapu narcystycznego było wykształcenie umiejętności odwzajemnienia przez dziecko miłości, jaką otrzymało ze strony swych rodziców. Jeśli jednak rodzice nie wykazywali pozytywnych uczuć wobec swego potomstwa, w dziecku rozwijała się tendencja do poszukiwania nieustającego podziwu ze strony innych ludzi – narcyzm nie mijał, a wręcz przybierał charakter patologii. Kohut i Wolf (1986) podkreślali, że samoocena narcystyczna jest tożsama ze zubożałym Ja, któremu towarzyszy nieustające poczucie pustki. Stan ten uwrażliwia osoby narcystyczne na stresujące informacje i inne bodźce zagrażające Ja, czyniąc je słabymi (Kohut i Wolf, 1986). Kernberg (1975) wprost ujmował samoocenę narcystyczną jako defensywność,

związaną z pustym, pełnym negatywnych emocji, sfrustrowanym i obawiającym się świata Ja. Podobnie, jak Kohut (1977), upatrywał przyczyn narcyzmu we wrogim, pełnym chłodu podejściu rodziców do dziecka (Kernberg, 1975). Koncepcje Kohuta (1977) i Kernberga (1975) traktowały samoocenę narcystyczną jako defensywną ewaluację Ja, interpretując wielkościowe zachowania narcyzów w kategorii obrony przed licznymi wątpliwościami na temat własnej wartości.

Na kanwie opisanych teorii powstał Model Maski (ang. *Mask Model*; Bosson i in., 2008; Morf i Rhodewalt 2001; Tracy i Robins, 2003), zgodnie z którym narcystyczne skłonności do osiągnięcia wielkościowej (lecz kruchej) autoewaluacji są maskowaniem głęboko zakorzenionego poczucia niższości, nabytego we wczesnych fazach rozwoju. Model podkreśla zatem rolę wyzbytego z wrażliwości, nieadekwatnego rodzicielstwa, które wykształca w dziecku niską samoocenę i powoduje nieustające poczucie wstydu. Wyolbrzymione zachowania, prezentowane przez osoby narcystyczne, są reakcją kompensacyjną, która ma za zadanie stłumić negatywne myśli związane z Ja. Jednostki narcystyczne reagują szczególnie agresywnie, gdy spotyka je odrzucenie ze strony innych osób lub, gdy są przez innych krytykowane (Bushman i Baumeister, 1998, 2002; Campbell, Bonacci, Shelton, Exline i Bushman, 2004; Stucke i Sporer, 2002). Wśród strategii, które pozwalają narcyzom na ucieczkę od zagrażających bodźców znajdziemy poniżanie innych (Morf i Rhodewalt, 1993), przedstawianie siebie jako osoby wybitnej (John i Robins, 1994), wyolbrzymianie swych pozytywnych cech (Paulhus, 1998), a także skłonność do manipulowania innymi (Campbell, Foster i Finkel, 2002).

Przyglądając się bliżej temu, w jaki sposób definiowany jest narcyzm, łatwo spostrzec, że łączy on w sobie wcześniej wymienione formy defensywności. Po pierwsze, towarzyszą mu wątpliwości, dotyczące własnej wartości, a zatem jest związany z **chwiejną ewaluacją Ja**, czy też niezbyt klarownym obrazem siebie (Baumeister i Vohs, 2001; Stucke i Sporer,

2002). Po drugie, wiąże się z prezentowaniem postaw wyrażających zachwyt nad własnymi przymiotami, przy jednoczesnym, zinternalizowanym poczuciu niższości i wstydu, co powinno przekładać się na znaczące **rozbieżności między wysoką jawną, a niską utajoną samooceną**. Część wyników rzeczywiście potwierdza tę prawidłowość (wyniki na skalach narcyzmu najwyższe u osób z wysoką jawną i niską utajoną samooceną; Jordan i in., 2003; Zeiger-Hill i Jordan, 2011), choć inne jej przeczą (Bosson i in., 2008). Przyczyną niespójności w tym zakresie mogą być niezgodnione, słabo ze sobą korelujące miary używane do pomiaru samooceny utajonej. Wreszcie, nie ulega wątpliwości, że narcyzm jest samooceną **zależną**, związaną z nieustającym poszukiwaniem podziwu i uwielbienia ze strony innych osób (Morf i Rhodewalt, 2001). Baumeister i Vohs (2001) postrzegają narcyzm w kategorii uzależnienia od admiracji oraz ciągłych sukcesów. Osoby narcystyczne usilnie do nich dążą, jednak gdy uda im się już dopiąć celu, bynajmniej nie czują się w pełni usatysfakcjonowane. Poszukują coraz to silniejszych bodźców, na przykład podziwu osób znajdujących się na szczycie hierarchii społecznej, która to dla narcyzów stanowi kluczowe kryterium z kim warto lub nie nawiązywać znajomości (Baumeister i Vohs, 2001; Campbell, 1999). Kiedy jednak cel jest poza zasięgiem, a narcyz spotyka się z krytyką swojego postępowania, pojawia się gniew i agresja (Baumeister i in., 1996; Baumeister i in., 2000; Morf i Rhodewalt, 1993). Urażona duma i typowa dla narcyzów nieumiejętność wybaczenia nie pozwalają z kolei na szybkie zakończenie konfliktu, czyniąc ich relacje interpersonalne jeszcze bardziej problematycznymi (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell i Finkel, 2004).

Nie ulega wątpliwości, iż narcyzm jest defensywną formą autoewaluacji (Kernis i Sun, 1994; Morf i Rhodewalt, 1993) – wskazuje na to zdecydowana większość podejść teoretycznych, które zostały poświęcone temu zagadnieniu. Choć początkowo uznawany był wyłącznie za patologię, z czasem zaczęto go traktować jako zwyczajną zmienną osobowościową (Bazińska i Drat-Ruszczak, 2000). Dziś, gdy *ekshibicjonizm egzystencjalny*

uprawiany na profilach portali internetowych stał się normą, a prezydentem Stanów Zjednoczonych została osoba, o której media i psychologowie próbują diagnozować zaburzenia samooceny, wielu uznaje narcyzm za „znak naszych czasów” (Bazińska i Drat-Ruszczak, 2000; s. 2). Stworzono zatem szereg narzędzi, służących do pomiaru opisywanej zmiennej w populacji osób zdrowych.

Jednym z najbardziej popularnych jest Kwestionariusz NPI (*Narcissistic Personality Inventory*; Raskin i Hall, 1979, 1981; Raskin i Terry, 1988; polska adaptacja: Bazińska i Drat-Ruszczak, 2000), w którym respondenci mają za zadanie odpowiedzieć na 40 pytań (lub 34 pytania w wersji polskiej), związanych z wielkościowym narcyzmem (konkretne pozycje zostaną podane w dalszej części tekstu). Choć w oryginalne kwestionariusz miał zawierać siedem podskal (Raskin i Terry, 1988), dotyczących: narcystycznej wyższości, samowystarczalności, ekshibicjonizmu, wykorzystywania innych, próżności, roszczeniowości i dążenia do władzy, analiza czynnikowa rzadko kiedy pozwala na odtworzenie założonej struktury (cztery czynniki; Bazińska i Drat-Ruszczak; Emmons, 1984; dwa lub trzy czynniki; Kubarych, Deary i Austin, 2004). Z tego też powodu badacze zazwyczaj posługują się jednym, ogólnym wskaźnikiem samooceny narcystycznej. Ta i inne skale powiązane z pomiarem klasycznej formy narcyzmu (wielkościowego, ang. *grandiose*; Pincus i in., 2009) są dodatkowo skorelowane z miarami samooceny jawnej (Emmons, 1984, 1987; Raskin, Novacek i Hogan, 1991; Raskin i Terry, 1988; Rhodewalt i Morf, 1995), a ich pozycje wprost nawiązują do wyrażania nad wyraz wysokiej (choć podszytej niepewnością) autoewaluacji. Fakt ten potwierdzono również w badaniach z wykorzystaniem, wcześniej wspomnianego, Testu Inicjałów (NLT; Nuttin, 1985; Kitayama i Karsawa, 1997), w których to osoby uzyskujące wysokie wyniki na skali narcyzmu wielkościowego odznaczały się wysokimi wynikami na skali samooceny jawnej i niskimi wynikami na skali samooceny utajonej (Bosson i in., 2008).



Oprócz narcyzmu wielkościowego, w literaturze znajdziemy również informacje o narcyzmie nadwrażliwym (ang. vulnerable; Pincus i in., 2009), który wiąże się z poczuciem niższości, brakiem pewności siebie i depresją (Pincus i in., 2009). Konstrukty te i narzędzia przeznaczone do jego pomiaru (np. HSNS; *Hypersensitive Narcissism Scale*; Hendin i Cheek, 1997) wydają się jednak dość odległe od wcześniej przytoczonego tła teoretycznego. Wchodzące w ich skład pozycje wyraźnie wskazują na obecność negatywnych myśli na własny temat; miara koreluje zresztą ujemnie z samooceną ogólną (Pincus i in., 2009; Stronge, Cichocka i Sibley, 2016). Wydaje się zatem stać w opozycji do idei, zgodnie z którą narcyzm stanowi kompensacyjną formę autoewaluacji.

Narzędzia służące do pomiaru narcyzmu klasycznego (wielkościowego) wydają się dobrym odtworzeniem codziennych zachowań osób narcystycznych. Mimo to, wariancja jaką współdzielą ze skalami samooceny nienarcystycznej (np. miarą stworzoną przez Rosenberga, 1965) może wydawać się problematyczna i uniemożliwiać wykrycie efektów, które są tłumione przez drugi konstrukt. Na przykład, wykrycie związku między narcyzmem a defensywnością może być niekiedy tłumione przez procent wariancji, jaki narcyzm współdzieli ze standardowymi miarami pozytywnej samooceny, np. z miarą Rosenberga, 1965). Aby uzyskać „czyste” miary: **samooceny dojrzałej** (wyzbytej z komponentu narcystycznego) oraz **samooceny defensywnej** (wyzbytej z ogólnej, pozytywnej, ewaluacji Ja), coraz częściej bazuje się na metodzie supresji (Paulhus i in., 2004). Metoda ta polega na uwzględnianiu obu predyktorów (zarówno globalnej pozytywnej samooceny, jak i narcyzmu jako wskaźnika samooceny defensywnej) w tej samej analizie statystycznej (Paulhus i in., 2004).

Idealnym przykładem jej zastosowania są badania nad samooceną, narcyzmem i agresją (Donnellan i in., 2005; Paulhus i in., 2004), w których to dopiero po uwzględnieniu w analizach narcyzmu wykryto istotny negatywny związek dojrzałej samooceny z agresją.

Wskazano, że jedynie defensywny komponent samooceny sprzyja agresji; samoocena dojrzała powinna ją powstrzymywać. Tą samą metodą posłużyliśmy się w badaniach nad predyktorami pokładania wiary w teorie spiskowe (Cichocka, Marchlewska, Golec de Zawała, 2016), w których to analiza supresji wyraźnie wskazała, że wiara w teorie spiskowe była pozytywnie związana z samoocena defensywną, negatywnie zaś z dojrzałą. Dotychczasowe badania nad wyznacznikami obronnego odtwarzania zagrażających wspomnień autobiograficznych (za wyjątkiem opublikowanych fragmentów niniejszej pracy; Marchlewska & Cichocka, 2017) nie analizowały roli dojrzałego versus defensywnego komponentu samooceny. Celem mojej rozprawy doktorskiej jest uzupełnienie wiedzy w tym zakresie.

### **Samoocena człowieka i jej rola w radzeniu sobie z zagrożeniem – podsumowanie**

Celem Rozdziału II było przedstawienie różnych podejść do samooceny człowieka – jej rodzajów, sposobów pomiaru oraz roli, jaką może odgrywać w radzeniu sobie z bodźcami zagrażającymi Ja. Przegląd literatury teoretycznej oraz analiza studiów empirycznych, dotyczących zagadnienie autoewaluacji, podkreśliły znaczenie dyferencjacji samooceny człowieka na defensywną oraz dojrzałą (Donnellan in., 2005; Kernis, 2003; Kernis i Paradise, 2002; Paulhus i in., 2004).

Defensywna, narcystyczna samoocena przejawia się w prezentowaniu postaw wyrażających zachwyty nad własnymi przymiotami, przy jednoczesnym zinternalizowanym poczuciu niższości i wstydu. Jej kruchość i niestabilność (wynikające m.in. z niskiej utajonej ewaluacji Ja) skutkują wysoką wrażliwością na bodźce zagrażające Ja, w konsekwencji doprowadzając do zachowań agresywnych, chęci obwiniania innych osób za negatywne doznania i niemożności wybaczenia. Dojrzała, zdrowa samoocena natomiast charakteryzuje się względnie stabilnym, dobrze ugruntowanym zadowoleniem z samego siebie. Chroni jednostkę przed sytuacjami zagrażającymi umożliwiając konfrontację z własnymi

niepowodzeniami i przejęcie za nie odpowiedzialności (Bosson i in., 2003; Bosson, i in., 2000; Deci i Ryan, 1995; Jordan i in., 2003; Zeigler-Hill, 2006).

Jeśli samoocena dojrzała rzeczywiście pełni rolę bufora ochronnego przed bodźcami zagrażającymi Ja, a samoocena defensywna w szczególności wyczula jednostkę na psychologiczne zagrożenie, to prawidłowość ta powinna dotyczyć także odpowiedzi na wspomnienia autobiograficzne, które zagrażają Ja.

### Rozdział III:

#### **Samoocena a perspektywa w pamięci autobiograficznej – model teoretyczny i badania własne**

Przegląd badań i ujęć teoretycznych, które zostały zaprezentowane w Rozdziale I, służył wyodrębnieniu możliwych przyczyn i skutków przyjmowania trzecioosobowej versus pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych. Większość przedstawionych w nim wyników badań wskazała na trzecioosobową perspektywę wizualną jako naturalną reakcję pamięciową wśród osób, które charakteryzuje szczególna wrażliwość na odtwarzanie wydarzeń z przeszłości o określonym, specyficznym zagrożającym, charakterze. Na przykład, osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego odtwarzały wydarzenia związane z traumą przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej, unikając pierwszoosobowych wizualizacji (Bernsten in., 2003; Cooper i in., 2002 ; McIsaac i Eich, 2004); trzecioosobowa perspektywa wizualna dominowała także podczas odtwarzania sytuacji społecznych wśród jednostek dotkniętych fobią społeczną (Wells i in., 1998).

Podobnie, większość wcześniej przytoczonych stanowisk teoretycznych definiowała trzecioosobową perspektywę wizualną jako formę „radzenia sobie” z trudnymi, zagrożającymi Ja, sytuacjami. W przypadku teorii dystansowania się, którą zaproponowali Kross i Ayduk (2017), mechanizm ten powinien umożliwiać „pełne mądrości” skonfrontowanie się i pogodzenie z dawnymi wydarzeniami. Gdyby jednak tak było, czy trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna towarzyszyć wspomnieniom fałszywym (Conway, 1996; Conway i Pleydell-Pearce, 2000; Heaps i Nash, 2001; Justice i in., 2012), a także, dominować wśród grup klinicznych (Bernsten in., 2003; Cooper i in., 2002 ; McIsaac i Eich, 2004; Wells i in., 1998)? Teoria traktująca trzecioosobową perspektywę wizualną jako *wspomnieniowe narzędzie* (Libby i Eibach, 2011), umożliwiające abstrakcyjne przetworzenie

wydarzenia w szerszym kontekście, w oparciu o motywacje osoby wspominającej, wydawała się lepiej wyjaśniać związki trzecioosobowych wizualizacji ze zniekształceniami pamięciowymi. Jej autorzy poświęcali jednak zdecydowanie więcej uwagi skutkom eksperymentalnie indukowanej perspektywy wizualnej, aniżeli tej, która pojawia się w sposób naturalny. Wreszcie, wiodąca teoria Sutin i Robinsa (*Teoria beznamiętnego oberwatora*, ang. *Dispassionate Observer*, 2008) opisująca trzecioosobową perspektywę wizualną w kategoriach defensywnej ucieczki przed zagrażającą przeszłością, najlepiej pasowała do wcześniej przytoczonych wyników badań. Co więcej, nawiązywała wprost do predyktorów naturalnego przyjmowania trzecioosobowej perspektywy podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych.

Łącząc przytoczone stanowiska teoretyczne z wynikami dotychczas przeprowadzonych badań, przewiduję, że defensywne, trzecioosobowe wizualizacje zagrażających wspomnień powinny występować nie tylko wśród prób klinicznych, ale również ujawniać się wśród osób zdrowych, szczególnie uwrażliwionych na tego typu zagrożenia. Biorąc pod uwagę ich defensywny charakter, powinny zarazem łączyć się z: (1) zaprzeczaniem odpowiedzialności za minioną sytuację (negatywnie przewidywać wewnętrzne atrybucje przyczynowe), (2) zmniejszoną koncentracją na emocjach związanych z sytuacją oraz (3) dystansowaniem się od zagrażającego wspomnienia poprzez deklarację dużej zmiany siebie od czasów odtwarzanej sytuacji. Z drugiej strony, pierwszoosobowa perspektywa wizualna powinna umożliwiać konfrontację z wydarzeniami zagrażającymi Ja i przewidywać: (1) wewnętrzne atrybucje przyczynowe, (2) zwiększoną koncentrację na emocjach i (3) deklarowanie małej zmiany Ja od czasów zagrażającego wydarzenia.

Przegląd dokonany w Rozdziale II, poświęcony samoocenie oraz jej roli w radzeniu sobie z bodźcami zagrażającymi Ja, sugeruje istnienie dwóch odrębnych typów samooceny, które – choć pozytywnie ze sobą związane – przewidują przeciwstawne odpowiedzi na

bodźce zagrażające Ja. Konfrontowanie się z zagrożeniem charakteryzuje osoby z wysoką samooceną dojrzałą, natomiast reakcje obronne (np. obwinianie innych, agresja) są charakterystyczną strategią radzenia sobie z zagrożeniem dla osób z wysoką samooceną defensywną (Bosson i in., 2003; Bosson, i in., 2000; Deci i Ryan, 1995; Jordan i in., 2003; Zeigler-Hill, 2006). Z tego też powodu zakładałam, że to osoby z samooceną defensywną (narcystyczną) będą szczególnie skłonne przyjmować trzecioosobową perspektywę wizualną podczas odtwarzania zagrażających wspomnień autobiograficznych. Przeciwnie, osoby z samooceną dojrzałą powinny konfrontować się ze wszystkimi wspomnieniami angażującymi Ja (w tym zagrażającymi) przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej.

Opublikowane dotąd badania nad wyznacznikami pamięciowych wizualizacji podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja nie brały pod uwagę rozróżnienia na samoocenę defensywną versus dojrzałą (za wyjątkiem opublikowanych fragmentów niniejszej pracy; Marchlewska i Cichocka, 2017). Libby i współpracownicy (2011) jako jedyni poddali analizie rolę ogólnej samooceny (mierzonej skalą Rosenberga, 1965), nie stwierdzając istotnych związków między autoewaluacją a rodzajem przyjmowanej perspektywy podczas wspominania zdarzeń zagrażających Ja. W moim projekcie zakładałam, że to brak dyferencjacji na dojrzałą versus defensywną samoocenę uniemożliwił wykrycie wyżej opisanej relacji. Innymi słowy, podobnie jak w przypadku wcześniej opisanych badań nad związkami samooceny z agresją (Donnellan i in., 2005; Paulhus i in., 2004), to brak rozróżnienia obu komponentów samooceny stał na przeszkodzie, by poznać prawdziwą relację między dojrzałą i defensywną (narcystyczną) autoewaluacją, a odpowiedzią na bodźce pamięciowe, zagrażające Ja.

Opierając się na wyżej przytoczonej argumentacji, przeprowadziłam serię czterech badań służących sprawdzeniu następujących hipotez: (1) samoocena defensywna (narcystyczna) będzie pozytywnym predyktorem przyjmowania trzecioosobowej perspektywy

wizualnej podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych, które zagrażają Ja (Badanie 1, Badanie 2, Badanie 3); (2) Samoocena dojrzała będzie pozytywnym predyktorem przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych angażujących Ja – zarówno zagrażających, jak i wzmacniających (Badanie 1, Badanie 2, Badanie 3); W sytuacji odtwarzania wspomnień zagrażających Ja, (3) samoocena defensywna będzie zmniejszała wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy we wspomnieniu, podczas gdy (4) samoocena dojrzała będzie zwiększała wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez konfrontowanie się z zagrażającym wydarzeniem przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej (Badanie 3). W sytuacji odtwarzania wspomnień zagrażających Ja: samoocena defensywna (5) będzie zmniejszała koncentrację na emocjach poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy we wspomnieniu; (6) samoocena dojrzała będzie zwiększała koncentrację na emocjach poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy we wspomnieniu (Badanie 3).

Ostatnie badanie miało na celu uzupełnienie wiedzy dotyczącej skutków pierwszoosobowych versus trzecioosobowych wizualizacji pamięciowych wśród osób z samoocena dojrzałą versus zdrową, przy wykorzystaniu metodologii zaproponowanej przez Libby i Eibacha (2011). W związku z tym, przeprowadziłam manipulację perspektywą pamięciową zakładając, że: samoocena defensywna (7) będzie pozytywnym predyktorem deklaracji dużej zmiany Ja od czasów wspominanej sytuacji w warunku trzecioosobowego (vs. pierwszoosobowego) odtwarzania sytuacji zagrażającej Ja. Z drugiej strony, samoocena dojrzała (8), sprzyjająca konfrontacji z bodźcami zagrażającymi Ja, będzie negatywnym predyktorem deklaracji dużej zmiany Ja od czasów wspominanej, zagrażającej dla Ja, sytuacji – zwłaszcza w warunku przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej.

## Badanie 1

Celem pierwszego badania była analiza wpływu odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu) versus wspomnień wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy) na naturalnie przyjmowaną wizualną perspektywę pamięciową wśród osób z samooceną dojrzałą (bezpieczną, zdrową) versus defensywną (narcystyczną).

Wstyd oraz duma to emocje istotne dla Ja (ang. *self-conscious, self-involving*), pojawiające się w odpowiedzi na sytuację wyobrażonej lub rzeczywistej oceny (Miller, 1996; Taylor, 1985; Tangney, 2005; Tangney i Tracy, 2012). Wstyd pojawia się wówczas, gdy jednostka sądzi, że jej działania zostały (lub mogłyby zostać) uznane przez innych za wysoce niewłaściwe, czy kompromitujące (Miller, 1996). Duma z kolei łączy się z przekonaniem, że podjęte przez człowieka działanie spotkało się (mogłoby się spotkać) z aprobatą, pochwałą ze strony innych osób. Nie ulega wątpliwości, że choć obie te emocje odgrywają kluczowe znaczenie w procesach związanych z Ja, to pod względem subiektywnych doznań znajdują się na przeciwległych krańcach kontinuum. Wstyd to emocja negatywna – przykra i zagrażająca, często związana z sytuacją porażki, w której zachowanie lub cechy podmiotu stoją w opozycji do wyznawanych zasad i obranych celów, prowadząc do negatywnej oceny całego Ja (Lewis, 1992). Duma, emocja pozytywna, zazwyczaj łączy się z sukcesami i prowadzi do wzmocnienia pozytywnego obrazu Ja (Lewis, 1992). Opierając się na tej wiedzy, w Badaniu 1 manipulowałam wspomnieniowym zagrożeniem prosząc respondentów o wspomnianie sytuacji wstydu (vs. sytuacji dumy – w grupie kontrolnej).

Efekty samooceny defensywnej versus samooceny dojrzałej na ludzkie funkcjonowanie mają zazwyczaj zupełnie inny charakter. Tradycyjne miary samooceny (np. autorstwa Rosenberga, 1965 lub Tafari i Swann, 1995), nie pozwalają jednak na uzyskanie czystego wskaźnika dojrzałego versus defensywnego komponentu autoewaluacji. Co więcej, wcześniej wspomniane skale samooceny są istotnie dodatnio związane z miarami narcyzmu



(np. NPI-40; Raskin i Hall, 1979 lub NARQ; Back i in., 2013). Bagatelizowanie tej prawidłowości poprzez traktowanie obu typów samooceny jako monolitu może niekiedy prowadzić do wykrywania pozornych związków pomiędzy zmiennymi.

Mając ten fakt na uwadze, Paulhus wraz ze współpracownikami (2004) wskazali na analizę supresji jako skuteczną metodę, umożliwiającą uzyskanie „czystych” efektów samooceny defensywnej versus dojrzałej na wybrane zmienne psychologiczne. Metoda ta polega na wykluczeniu wariancji (np. w analizie regresji wielozmiennowej), którą miary narcyzmu i samooceny ze sobą współdzielą. Pozwala na uzyskanie efektów samooceny dojrzałej (oczyszczonej z komponentu samooceny defensywnej/narcyzmu) oraz efektów samooceny defensywnej (oczyszczonej z komponentu samooceny dojrzałej). Metoda ta została wykorzystana w wielu projektach z zakresu psychologii osobowości (np. Donnellan i in., 2005; Paulhus i in., 2004; Cichocka, i in., 2016; Marchlewska i Cichocka, 2017), znajdując swe zastosowanie także w niniejszej pracy.

W Badaniu 1 dokonano pomiaru narcyzmu i samooceny, by w analizach kontrolować ich wspólną wariancję. Przewidywano, że samoocena defensywna będzie istotnym predyktorem: (1) przyjmowania trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu) oraz (2) przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania zdarzeń wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy). (3) Samoocena dojrzała powinna wiązać się z pierwszoosobowym wizualizowaniem zdarzeń angażujących/ istotnych dla Ja – zarówno zagrażających, jak i wzmacniających.

## **Metoda**

**Procedura.** Badanie zostało przeprowadzone na terenie Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego przez asystentkę badawczą. Respondentów badano indywidualnie – prosząc o wypełnienie papierowej wersji kwestionariusza. Badanie trwało około 20-25 minut. Udział w

nim był dobrowolny; każdy z respondentów miał możliwość zrezygnowania z uczestnictwa w badaniu w dowolnym momencie, co zostało oznajmione w instrukcji do kwestionariusza. W zamian za udział w badaniu respondenci nie otrzymywali żadnej gratyfikacji. W pierwszej części badania respondenci wypełniali skale narcyzmu oraz samooceny (narzędzia były prezentowane w rotowanej kolejności). W drugim etapie następował losowy przydział uczestników do grup eksperymentalnych. Zadaniem połowy respondentów (warunek: wspomnienie zagrażające Ja) było przypomnienie sobie i opisanie konkretnej, wstydlivej sytuacji, w której, oprócz uczestnika badania, brało udział więcej osób i która wydarzyła się w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Druga połowa respondentów (warunek kontrolny: wspomnienie wzmacniające Ja) otrzymała podobną instrukcję – tym razem jednak proszono o przypomnienie sobie i opisanie sytuacji, w której odczuwali dumę z samego/samej siebie. Dodatkowo, wszyscy respondenci byli proszeni o określenie jak bardzo dumni/zawstydzeni czuli się w trakcie odtwarzania wydarzenia. W trzeciej części badania następował pomiar wizualnej perspektywy pamięciowej, która towarzyszyła wspomnieniu. Na końcu kwestionariusza znajdowały się pytania dotyczące podstawowych danych demograficznych.

***Uczestnicy badania.*** W całym badaniu wzięło udział 100 osób; w tym 51 kobiet i 44 mężczyzn (5 osób nie podało swojej płci) w wieku od 18 do 35 lat ( $M_{\text{wiek}} = 22.63$ ,  $SD_{\text{wiek}} = 3.20$ ). Dziewięćdziesiąt siedem osób zadeklarowało narodowość polską, 3 osoby ukraińską. Większość próby (93 osoby) stanowili studenci. Cztery osoby nie opisały żadnego wspomnienia, wypełniając jedynie kwestionariusze. W związku z tym, finalne analizy zostały przeprowadzone na 96 osobach ( $n = 46$  w warunku zagrażającym Ja oraz  $n = 50$  w warunku wzmacniającym Ja).

### ***Miary.***

*Samoocenę* mierzono skalą samooceny SES, autorstwa Rosenberga (1965) w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny (2008). Zadaniem uczestników

było ustosunkowanie się do każdej z pozycji (np. *Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony(a)y*) na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*),  $\alpha = .88$ ,  $M = 3.69$ ,  $SD = 0.77$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na wyższą samoocenę.

*Narcyzm* mierzono inwentarzem *Narcissistic Personality Inventory* (Emmons, 1987; Raskin i Hall, 1979) w polskiej adaptacji Bazińskiej i Drat-Ruszczak (2000). Uczestnicy proszeni byli o ustosunkowanie się do pozycji kwestionariusza (np. *Chcę, żeby ludzie mnie podziwiali; Dopóki nie dostanę tego, na co zasługuję, nie czuję się zadowolony*) na 5-stopniowej skali (1 = *to nie ja* do 5 = *to ja*),  $\alpha = .91$ ,  $M = 3.10$ ,  $SD = 0.62$ . Wskaźnik stworzono poprzez uśrednienie odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie narcyzmu.

*Duma/Zawstydzenie* (sprawdzenie skuteczności manipulacji) mierzono przy użyciu pytania: *Proszę określić na poniższej skali jak czujesz się w trakcie wspomniania tego wydarzenia* (od 1 = *zawstydzona/y* do 11 = *dumna/y*). Odpowiedzi zostały przekodowane na skalę od 1 do 11 – wyższy wynik wskazywał większe nasilenie wstydu,  $M = 5.66$ ,  $SD = 3.20$ .

*Perspektywę wizualną* mierzono za pomocą procedury zaproponowanej przez Rice i Rubin, 2009; Badanie 1). W pierwszej kolejności prezentowano opis perspektywy pierwszoosobowej i trzecioosobowej. Następnie, proszono badanych o udzielenie odpowiedzi na pytanie: *Podczas przypominania sobie wcześniej opisanego zdarzenia, czy widziałe(a)s je z pierwszoosobowej (wewnętrznej) lub trzecioosobowej (zewnętrznej) perspektywy wizualnej* na 7-stopniowej skali (od -3 = *pierwszoosobowa perspektywa wizualna* do +3 = *trzecioosobowa perspektywa wizualna*). Odpowiedzi zostały przekodowane na skalę od 1 do 7 – wyższy wynik wskazywał większe nasilenie trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $M = 3.15$ ,  $SD = 2.24$ .

## Wyniki

***Sprawdzenie skuteczności manipulacji – emocje.*** Aby zbadać różnicę w nasileniu emocji wzmacniających/zagrażających Ja wśród grup, które wspominały zdarzenie związane z emocją zagrażającą versus wzmacniającą Ja, przeprowadzono test t-Studenta dla prób niezależnych. Analiza wykazała, że osoby w warunku zagrożenia Ja deklarowały większe nasilenie wstydu,  $M = 8.39$ ,  $SD = 1.93$ , aniżeli osoby w warunku wzmocnienia Ja,  $M = 3.14$ ,  $SD = 1.74$ ,  $t(94) = -14.04$ ;  $p < .001$ .

***Analizy korelacyjne i zmienne demograficzne.*** Przed przystąpieniem do głównych analiz policzono korelacje  $r$ -Pearsona między zmiennymi. Stwierdzono istotny dodatni związek między samooceną i narcyzmem,  $r(94) = .43$ ,  $p < .001$ . Przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej było istotnie dodatnio związane z narcyzmem,  $r(94) = .21$ ,  $p = .046$ . Nie stwierdzono istotnego związku między perspektywą wizualną a samooceną,  $r(94) = -.07$ ,  $p = .48$ . Nie stwierdzono też istotnego związku między wiekiem, a którąkolwiek z analizowanych zmiennych. Nie stwierdzono różnic międzypłciowych w nasileniu którejkolwiek z analizowanych zmiennych.

***Analiza regresji dla perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu.*** Aby oszacować możliwość przewidywania perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu na podstawie warunku eksperymentalnego, samooceny, narcyzmu oraz interakcji samooceny z warunkiem eksperymentalnym i narcyzmu z warunkiem eksperymentalnym, przeprowadzono hierarchiczną, wielozmiennową analizę regresji. Zmienną zależną była perspektywa wizualna – wyższe wyniki na skali wskazywały na większe nasilenie trzecioosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Zmienne na skali ilościowej (samoocena i narcyzm) zostały wycelowane wokół średniej. Warunek eksperymentalny kodowano w następujący sposób: 1 = wspomnienie zagrażające Ja (związane z emocją wstydu), -1 = wspomnienie wzmacniające Ja (związane z emocją dumy).

W pierwszym kroku analizy wprowadzono zmienną kodującą warunek eksperymentalny, samoocenę i interakcję warunku eksperymentalnego z samooceną. W drugim kroku wprowadzono zmienną kodującą narcyzm oraz interakcję warunku eksperymentalnego z narcyzmem. Wyniki zostały przedstawione w poniższej tabeli (Tabela 2).

Tabela 2

*Badanie 1. Predyktory przyjmowania trzecioosobowej perspektywy wizualnej*

Zmienne	Krok 1		Krok 2	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Warunek	-0.35	0.23	-0.34	0.21
Samoocena	-0.21	0.30	-0.64*	0.31
Warunek×Samoocena	0.12	0.30	-0.24	0.31
Narcyzm			1.33**	0.40
Warunek×Narcyzm			1.11**	0.40
<i>R</i> <sup>2</sup>	0.03		0.17	
<i>F</i>	1.01		3.69**	

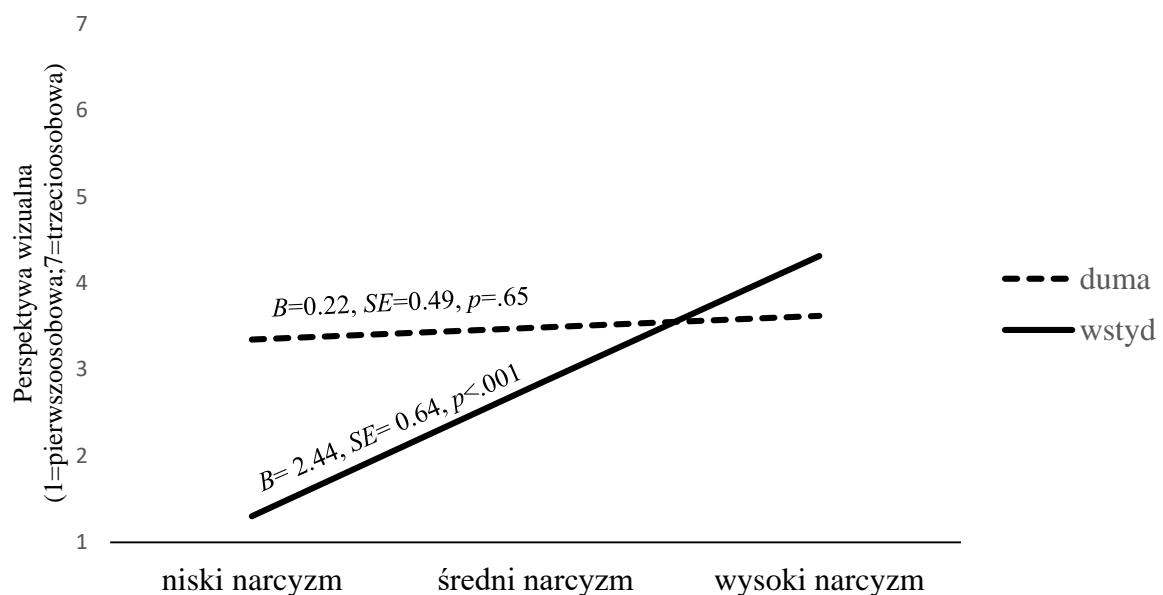
*Nota.* \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . Warunek kodowano: -1 = duma; 1 = wstyd<sup>1</sup>.

W pierwszym kroku samoocena nie była istotnym predyktorem perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu. Warunek oraz jego interakcja z samooceną również nie były istotnymi predyktorami perspektywy wizualnej. Po włączeniu w drugim kroku analiz narcyzmu oraz jego interakcji z warunkiem – samoocena okazała się istotnym, negatywnym predyktorem trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Narcyzm zaś pozytywnie, istotnie przewidywał trzecioosobową perspektywę wizualną. Analiza wskazała także na istotną interakcję między narcyzmem a warunkiem eksperymentalnym.

<sup>1</sup> W podanych analizach zostały zaraportowane współczynniki *B* (niestandardyzowane).

Aby przeanalizować charakter interakcji między narcyzmem a warunkiem eksperymentalnym, przeprowadzono analizę nachyleń prostych przy użyciu narzędzia PROCESS (Hayes i Matthes, 2009; Johnson i Neyman, 1936). Narcyzm okazał się istotnie przewidywać trzecioosobową perspektywę wizualną w warunku zagrażającym Ja (wspomnienie związane z emocją wstydu),  $B = 2.44$ ,  $SE = 0.64$ ,  $p < .001$ , nieistotnie zaś w warunku wzmacniającym Ja (wspomnienie związane z emocją dumy),  $B = 0.22$ ,  $SE = 0.49$ ,  $p = .65$  (Rycina 1).

W analizach sprawdzano także wpływ warunku zagrażającego Ja na trzecioosobową perspektywę wizualną w zależności od poziomów narcyzmu. W tym celu posłużono się techniką Johnsona-Neymana (Hayes i Matthes, 2009; Johnson i Neyman, 1936), pozwalającą na obliczenie regionów istotności (zakresu na skali jednej zmiennej, dla której efekt drugiej zmiennej na zmienną zależną jest istotny). Warunek zagrażający Ja istotnie, negatywnie przewidywał trzecioosobową perspektywę wizualną dla wyników narcyzmu niższych od 3.02. Dla wyników powyżej tej wartości, efekt warunku zagrażającego Ja nie osiągał istotności statystycznej. Okazał się jednak istotny i dodatni dla wyników narcyzmu powyżej 4.43.



*Rycina 1.* Efekt interakcji warunku eksperymentalnego z narcyzmem na perspektywę wizualną.

### **Podsumowanie badania 1.**

Uwzględnienie w analizach obu rodzajów samooceny (analiza moderowanej supresji), pozwoliło na częściowe potwierdzenie wcześniej stawianych hipotez. Rezultaty wskazały na samoocenę dojrzałą jako pozytywny predyktor przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej w sytuacji odtwarzania wspomnień związanych z Ja. Co więcej, działało się to nie tylko w przypadku wspomnień autobiograficznych wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy), ale również zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu). Oznacza to, że osoby z wysoką samooceną dojrzałą posługiwały się pierwszoosobowymi wizualizacjami podczas odtwarzania wspomnień angażujących Ja. Fakt ten może wskazywać na konfrontowanie się z angażującymi Ja wspomnieniami – zarówno wzmacniającymi, jak i zagrażającymi w podobny sposób, bez prób uzyskania emocjonalnego dystansu.

Samoocena defensywna była pozytywnym predyktorem przyjmowania trzecioosobowej (unikania pierwszoosobowej) perspektywy wizualnej. Interakcja wskazała, iż mechanizm ten zachodził przede wszystkim w sytuacjach zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu), w których to jedynie niska samoocena defensywna sprzyjała wyraźnym pierwszoosobowym wizualizacjom. Rezultaty nie potwierdziły hipotezy dotyczącej przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania wspomnień wzmacniających Ja – w przypadku osób z wysoką samooceną defensywną. Nasilenie trzecioosobowych wizualizacji (lub ucieczka przed pierwszoosobowymi) podczas odtwarzania wstydliwych wspomnień, wydaje się wskazywać na chęć uzyskania emocjonalnego dystansu, ochrony przed zagrażającym bodźcem (Kenny i Bryant, 2007; Williams & Moulds, 2007). Z drugiej strony, brak wyraźniej pierwszoosobowej perspektywy wizualnej w sytuacjach wzmacniających Ja może wskazywać na zniekształcanie również

pozytywnych wspomnień wśród osób z samooceną defensywną. Rezultat ten wydaje się współgrać z badaniami Robinsa i Johna (1997), w których wykazano, iż osoby z samooceną defensywną (narcystyczną) są ogólnie bardziej skłonne posługiwać się perspektywą zewnętrzną. Zjawisko to tłumaczono z jednej strony motywacją ochrony pozytywnego obrazu Ja (w sytuacjach zagrażających), z drugiej zaś uwypuklenia korzystnego obrazu Ja (w sytuacjach wzmacniających). Jest ono również zgodne z teorią Libby i Eibacha (2011), zgodnie z którą trzecioosobowe wizualizacje działają w zgodzie z motywacjami jednostki. Osoby z wysoką samooceną defensywną (narcystyczną) mogą używać ich w sytuacji dumy na przykład po to, by zniekształcić wzmacniające wspomnienie jeszcze bardziej na swoją korzyść.

Jeśli trzecioosobowa perspektywa wizualna rzeczywiście działa jako forma obronnego dystansu, chroniąc jednostkę przed zagrożeniem w sytuacjach, gdy brak bufora chroniącego przed zagrożeniem (np. w postaci dojrzałej samooceny), to efekt ten powinien zachodzić jedynie wówczas, gdy negatywne wspomnienie bezpośrednio dotyczy Ja. W Badaniu 2 sprawdzano zatem, czy efekt dotyczący wspomnień zagrażających Ja, opisany w Badaniu 1, utrzyma się, gdy grupa eksperymentalna zostanie skonstrastowana z grupą kontrolną, w której respondenci będą wspominać sytuacje negatywne, lecz niezagrażające Ja (związane z emocją smutku).

## **Badanie 2**

W drugim badaniu ponownie analizowano wpływ odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu) na naturalnie przyjmowaną wizualną perspektywę pamięciową wśród osób z samooceną dojrzałą versus defensywną. Aby sprawdzić, czy przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej (unikanie pierwszoosobowej) wśród osób z wysoką samooceną defensywną dotyczy jedynie wspomnień istotnych dla Ja, respondentów w grupie kontrolnej poproszono o odtwarzanie negatywnych



wspomnień nieodnoszących się do Ja. W tym celu respondenci odtwarzali wspomnienia związane z emocją smutku.

Smutek to jedna z emocji podstawowych (Plutchik, 1980) – łącząca się zazwyczaj ze spadkiem zainteresowania otoczeniem, obniżonym nastrojem, zmniejszoną aktywnością fizyczną i umysłową. Towarzyszy mu często poczucie bezpowrotnej utraty istotnego elementu życia, rozpacz oraz bezradność (Ellsworth i Smith, 1988; Scherer, Schorr i Johnstone, 2001). Choć smutek opatrzony jest znakiem ujemnym i z całą pewnością nie należy do emocji pożądanych, zalicza się go do emocji nieaktywizujących i niezagrożających Ja (ang. *non-self-conscious*; Lewis i Michalson, 1983). Biorąc to pod uwagę, w Badaniu 2 manipulowano wspomnieniowym zagrożeniem prosząc respondentów o wspominanie sytuacji, w której doświadczyli wstydu (vs. smutku – w grupie kontrolnej).

Podobnie jak w Badaniu 1, w Badaniu 2 kontrolowano wspólną wariancję narcyzmu i samooceny w celu uzyskania czystych miar: defensywnej i dojrzałej autoewaluacji. Tym razem przewidywano, że samoocena defensywna będzie istotnym predyktorem (1) przyjmowania trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu), ale nie zdarzeń negatywnych, niezagrożających, nieangażujących, Ja (związanych z emocją smutku) oraz (2) samoocena dojrzała będzie pozytywnym predyktorem przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających, angażujących Ja (związanych z emocją wstydu), ale nie podczas odtwarzania zdarzeń negatywnych, niezagrożających Ja (związanych z emocją smutku). Aby dokonać walidacji efektów uzyskanych w Badaniu 1 w nieco innym kontekście kulturowym, Badanie 2 przeprowadzono na próbie Amerykanów. Dodatkową modyfikacją, którą wprowadzono w Badaniu 2, było usunięcie z instrukcji wspomnieniowej informacji na temat obecności innych osób we wspominanej sytuacji.

Przyczyną zmian była chęć sprawdzenia, czy prymowanie obecności obserwatorów we wspomnieniu jest konieczne do uzyskania opisywanego efektu.

## Metoda

**Procedura.** Badanie zostało przeprowadzone on-line za pośrednictwem platformy MTurk (firma Amazon). Dane zebrane przy użyciu tej metody odznaczają się podobną jakością, jak metody tradycyjne, np. badania kwestionariuszowe wykonane na próbie studentów (Buhrmester, Kwang i Gosling, 2011). Badanie trwało około 10 minut. Udział w nim był dobrowolny; każdy z respondentów miał możliwość zrezygnowania z badania w dowolnym momencie, co zostało oznajmione w instrukcji do badania. W zamian za udział w badaniu respondenci otrzymywali gratyfikację finansową. Każdy z respondentów otrzymywał taką samą kwotę za wypełnienie całej procedury. W pierwszej części badania respondenci wypełniali skale narcyzmu oraz samooceny (narzędzia były prezentowane w rotowanej kolejności). W drugim etapie następował losowy przydział uczestników do grup badawczych. Zadaniem połowy respondentów (warunek: wspomnienie zagrażające Ja) było przypomnienie sobie i opisanie konkretnej, wstydlivej sytuacji, która wydarzyła się w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Druga połowa respondentów (warunek kontrolny: wspomnienie negatywne, brak zagrożenia Ja) miała podobne zadanie – z tą różnicą, że proszono ich o odtworzenie i opisanie sytuacji, w której odczuwali smutek. Dodatkowo, wszyscy respondenci byli proszeni o określenie jak bardzo smutni/zawstydzeni czuli się w trakcie odtwarzania wydarzenia. W trzeciej części badania następował pomiar wizualnej perspektywy pamięciowej, która towarzyszyła wspomnieniu. Na końcu kwestionariusza znajdowały się pytania dotyczące podstawowych danych demograficznych.

**Uczestnicy badania.** W całym badaniu wzięło udział 116 osób; w tym 58 kobiet i 57 mężczyzn (1 osoba nie podała swojej płci) w wieku od 18 do 70 lat ( $M_{\text{wiek}} = 30.74$ ,  $SD_{\text{wiek}} = 10.16$ ). W próbie znalazło się 8 Azjatów/Azjatek, jedna osoba z wysp Pacyfiku, 4

Latynosów/Latynosek, 12 osób Czarnych, 86 osób Białych oraz 5 osób, które określiły się jako wieloetniczne. Trzy osoby zostały wykluczone ze względu na brak opisu wspomnienia/brak odpowiedzi na pytanie sprawdzające skuteczność manipulacji. W związku z tym, ostateczne analizy zostały przeprowadzone na 113 osobach ( $n = 56$  w warunku zagrażającym Ja oraz  $n = 57$  w warunku kontrolnym).

### **Miary.**

*Samoocenę* mierzono, tak jak w Badaniu 1, skalą samooceny SES, autorstwa Rosenberga (1965). Zadaniem uczestników było ustosunkowanie się do każdej z pozycji (np. *Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolona/y*) na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*),  $\alpha = .88$ ,  $M = 3.97$ ,  $SD = 0.64$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na wyższą samoocenę.

*Narcyzm* mierzono, podobnie jak w Badaniu 1, inwentarzem *Narcissistic Personality Inventory* (Emmons, 1987; Raskin i Hall, 1979). Uczestnicy proszeni byli o ustosunkowanie się do pozycji kwestionariusza (np. *Chcę, żeby ludzie mnie podziwiali; Dopóki nie dostanę tego, na co zasługuję, nie czuję się zadowolona/y*) na 5-stopniowej skali (1 = *to nie ja* do 5 = *to ja*),  $\alpha = .93$ ,  $M = 2.96$ ,  $SD = 0.57$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie narcyzmu.

*Smutek/Zawstydzenie (sprawdzenie skuteczności manipulacji)* mierzono przy użyciu pytania: *Proszę określić na poniższej skali jak czujesz się w trakcie wspominania tego wydarzenia* (od 1 = *smutna/y* do 11 = *zawstydzona/y*),  $M = 6.34$ ,  $SD = 3.20$ . Wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie wstydu.

*Perspektywę wizualną* mierzono, tak jak w Badaniu 1, za pomocą procedury zaproponowanej przez Rice i Rubin, 2009; Badanie 1). W pierwszej kolejności prezentowano opis perspektywy pierwszoosobowej i trzecioosobowej. Następnie, proszono badanych o

udzielenie odpowiedzi na pytanie: Podczas przypominania sobie wcześniej opisanego zdarzenia, czy widziałe(a)ś je z pierwszoosobowej (wewnętrznej) lub trzecioosobowej (zewnętrznej) perspektywy wizualnej na 7-stopniowej skali (od  $-3 = \text{pierwszoosobowa perspektywa wizualna}$  do  $+3 = \text{trzecioosobowa perspektywa wizualna}$ ). Odpowiedzi zostały przekodowane na skalę od 1 do 7 – wyższy wynik wskazywał większe nasilenie trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $M = 2.83$ ,  $SD = 2.02$ .

## Wyniki

***Sprawdzenie skuteczności manipulacji – emocje.*** Aby zbadać różnicę w nasileniu emocji niezagrożających/zagrażających Ja podczas odtwarzania zdarzenia wśród grup, które wspominały zdarzenie związane z emocją negatywną, zagrażającą versus negatywną niezagrożającą Ja, przeprowadzono test  $t$ -Studenta dla prób niezależnych. Analiza wykazała, że osoby w warunku zagrożenia Ja deklarowały większe nasilenie wstydu,  $M = 7.93$ ,  $SD = 2.50$ , niż osoby w warunku negatywnym, niezagrożającym Ja,  $M = 2.58$ ,  $SD = 2.09$ ,  $t(111) = 12.63$ ;  $p < .001$ .

***Sprawdzenie skuteczności manipulacji – związek wspomnienia z Ja.*** W celu zbadania, czy odtwarzanie wspomnień związanych z emocją wstydu rzeczywiście silniej angażowało Ja, w porównaniu do odtwarzania wspomnień związanych z emocją smutku, przeprowadzono analizę lingwistyczną. Metoda polegała na sprawdzeniu, czy respondenci wspominający sytuację wstydliwą częściej posługiwali się zaimkiem osobowym „Ja” (ang. *I*) aniżeli respondenci wspominający sytuację smutną. Badania (Anderson, Goldin, Kurita i Gross, 2008) wskazują, że częste posługiwanie się w narracjach zaimkiem „Ja” odzwierciedla wzmożoną koncentrację na sobie (ang. *self-focused attention*). Uwzględniając w analizach poprawkę na długość narracji, stworzono wskaźnik koncentracji na Ja, będący proporcją liczby zaimków osobowych „Ja” do ogólnej liczby słów użytych w narracji. Przeprowadzony test  $t$ -Studenta dla prób niezależnych wykazał, że wskaźnik koncentracji na Ja przybierał

istotnie wyższą wartość w grupie odtwarzającej wspomnienia zagrażające Ja (związane z emocją wstydu),  $M = 0.09$ ,  $SD = 0.04$ , niż w grupie odtwarzającej wspomnienia niezagrażające Ja (związane z emocją smutku),  $M = 0.07$ ,  $SD = 0.05$ ,  $t(111) = 2.32$ ,  $p = .02$ .

**Analizy korelacyjne i zmienne demograficzne.** Nim przystąpiono do głównych analiz, policzono korelacje  $r$ -Pearsona między zmiennymi. Stwierdzono istotny dodatni związek między samooceną i narcyzmem,  $r(111) = .32$ ,  $p < .001$ . Przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej nie było istotnie związane z narcyzmem,  $r(111) = -.001$ ,  $p = .99$ . Nie stwierdzono istotnego związku między perspektywą wizualną a samooceną,  $r(111) = -.05$ ,  $p = .59$ . Nie stwierdzono też istotnego związku między wiekiem, a którąkolwiek z analizowanych zmiennych. Wreszcie, nie stwierdzono różnic międzypłciowych w nasileniu którejkolwiek z analizowanych zmiennych.

**Analiza regresji dla perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu.** Aby oszacować możliwość przewidywania perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu na podstawie warunku eksperymentalnego, samooceny, narcyzmu oraz interakcji samooceny z warunkiem eksperymentalnym i narcyzmu z warunkiem eksperymentalnym, przeprowadzono hierarchiczną, wielozmiennową analizę regresji. Zmienną zależną była perspektywa wizualna – wyższe wyniki na skali wskazywały na większe nasilenie trzecioosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Zmienne na skali ilościowej (samoocena i narcyzm) zostały wycentrowane wokół średniej. Warunek eksperymentalny kodowano w następujący sposób: 1 = wspomnienie zagrażające Ja (związane z emocją wstydu), -1 = wspomnienie niezagrażające Ja (związane z emocją smutku).

W pierwszym kroku analizy wprowadzono zmienną kodującą warunek eksperymentalny, samoocenę i interakcję warunku eksperymentalnego z samooceną. W drugim kroku wprowadzono zmienną kodującą narcyzm oraz interakcję warunku

eksperymentalnego z narcyzmem. Wyniki zostały przedstawione w poniższej tabeli (Tabela 3).

Tabela 3

*Badanie 2. Predyktory przyjmowania trzecioosobowej perspektywy wizualnej*

Variables	Krok 1		Krok 2	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Warunek	0.20	0.19	0.19	0.19
Samooocena	-0.18	0.30	-0.34	0.31
Warunek×Samooocena	-0.42	0.30	-0.71*	0.31
Narcyzm			0.21	0.35
Warunek×Narcyzm			0.92**	0.35
<i>R</i> <sup>2</sup>	0.03		0.09	
<i>F</i>	1.14		2.11 <sup>+</sup>	

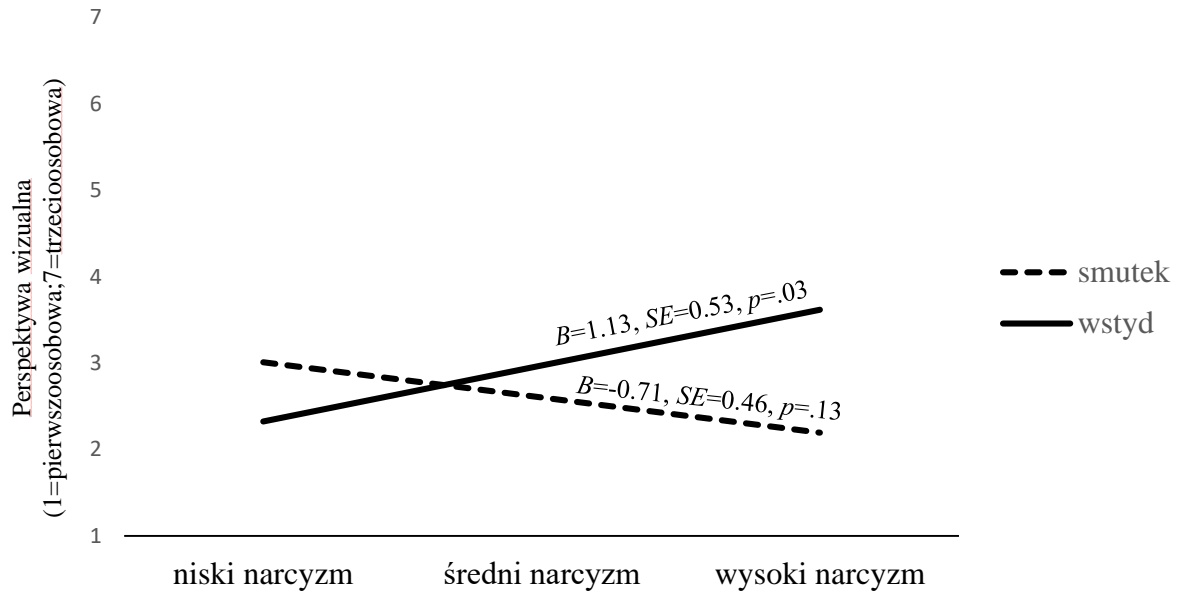
*Nota.* <sup>+</sup>*p*<.10. \**p*<.05. \*\**p*<.01. Warunek kodowano: -1 = smutek; 1= wstyd.

W pierwszym kroku samoocena nie okazała się istotnym predyktorem perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu. Warunek oraz jego interakcja z samooceną również nie były istotnymi predyktorami perspektywy wizualnej. Po włączeniu, w drugim kroku analiz, narcyzmu oraz jego interakcji z warunkiem – stwierdzono istotną interakcję między samooceną oraz warunkiem eksperymentalnym. Interakcja między narcyzmem i warunkiem eksperymentalnym również okazała się istotna.

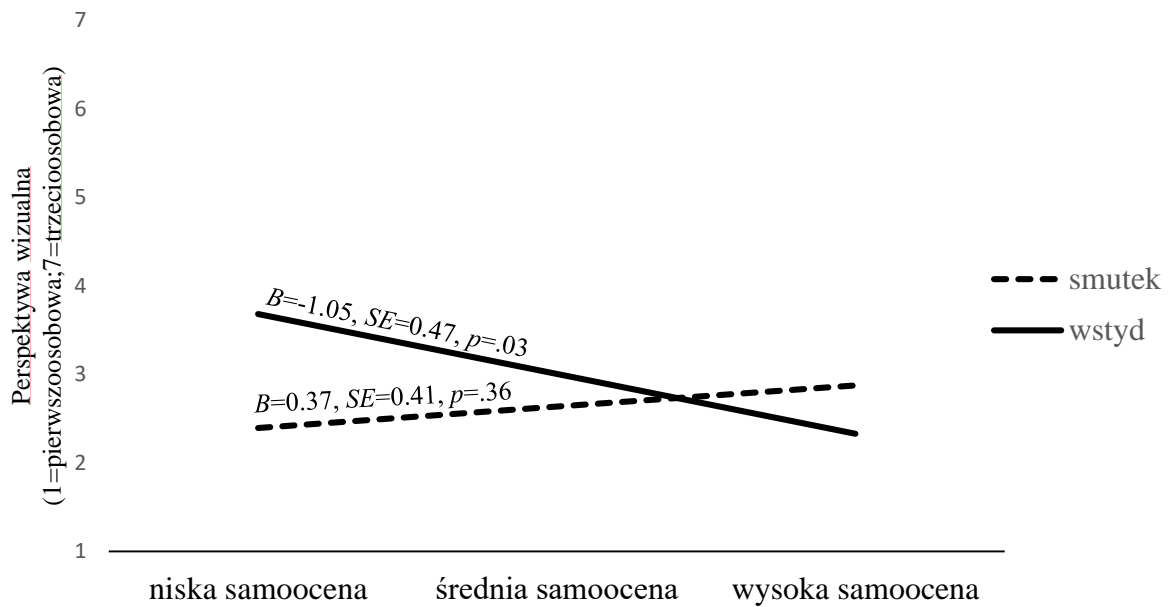
W celu przeanalizowania charakteru interakcji między (1) narcyzmem, a warunkiem eksperymentalnym oraz (2) samooceną, a warunkiem eksperymentalnym, przeprowadzono analizę nachyleń prostych przy użyciu narzędzia PROCESS (Hayes i Matthes, 2009; Johnson i Neyman, 1936). Narcyzm okazał się pozytywnie przewidywać trzecioosobową perspektywę wizualną jedynie w warunku zagrażającym Ja (wspomnienie związane z emocją wstydu), *B* = 1.13, *SE* = 0.53, *p* = .03. W warunku niezagrażającym Ja (wspomnienie związane z emocją

smutku) narcyzm nie był istotnym predyktorem trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $B = -0.71$ ,  $SE = 0.46$ ,  $p = .13$  (Rycina 2). W analizach sprawdzano także wpływ warunku zagrażającego Ja na trzecioosobową perspektywę wizualną w zależności od poziomów narcyzmu. W tym celu posłużono się techniką Johnsona-Neymana (Hayes i Matthes, 2009; Johnson i Neyman, 1936), pozwalającą na obliczenie regionów istotności. Warunek zagrażający Ja istotnie, negatywnie, przewidywał trzecioosobową perspektywę wizualną dla wyników narcyzmu niższych od 1.77. Dla wyników powyżej tej wartości efekt warunku nie osiągał istotności statystycznej. Okazał się jednak istotny i dodatni dla wyników narcyzmu powyżej 3.20.

Samoocena negatywnie przewidywała trzecioosobową perspektywę wizualną w warunku zagrażającym Ja (wspomnienie związane z emocją wstydu),  $B = -1.05$ ,  $SE = 0.47$ ,  $p = .03$ . W warunku niezagrażającym Ja (wspomnienie związane z emocją smutku) samoocena nie była istotnym predyktorem trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $B = 0.37$ ,  $SE = 0.41$ ,  $p = .36$  (Rycina 3). W analizach sprawdzano także wpływ warunku zagrażającego Ja na trzecioosobową perspektywę wizualną w zależności od poziomów samooceny. Warunek zagrażający Ja istotnie, pozytywnie przewidywał trzecioosobową perspektywę wizualną dla wyników samooceny niższych od 3.64. Dla wyników powyżej tej wartości efekt warunku nie osiągał istotności statystycznej.



Rycina 2. Efekt interakcji warunku eksperymentalnego z narcyzmem na perspektywę wizualną.



Rycina 3. Efekt interakcji warunku eksperymentalnego z narcyzmem na perspektywę wizualną.

## Podsumowanie badania 2.



W Badaniu 2 (podobnie jak w Badaniu 1) rozróżnienie obu typów samooceny wskazało na ich odmienny związek z perspektywą wizualną przyjmowaną we wspomnieniu (w zależności od warunku badawczego). Samoocena defensywna była pozytywnym predyktorem trzecioosobowej perspektywy wizualnej jedynie w sytuacjach zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu). Nie stwierdzono istotnego związku między samooceną defensywną, a przyjmowaną perspektywą w przypadku wspomnień negatywnych, ale niezagrażających Ja (związanych z emocją smutku). Samoocena dojrzała była pozytywnym predyktorem przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej – jedynie podczas odtwarzania wspomnień angażujących, zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu). Nie stwierdzono istotnego związku między samooceną dojrzałą, a rodzajem przyjmowanej perspektywy wizualnej w przypadku wspomnień negatywnych, ale niezagrażających Ja (związanych z emocją smutku).

Jednostki z wysoką samooceną defensywną unikały pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas wspominania zdarzeń zagrażających Ja, natomiast osoby z wysoką samooceną dojrzałą – przeciwnie – konfrontowały się z nimi przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej. Odnaleziono zatem potwierdzenie dla wcześniej stawianych hipotez, walidując zarazem efekty uzyskane w Badaniu 1 (w odniesieniu do wspomnień zagrażających Ja). Choć w Badaniu 1 i Badaniu 2 uzyskano spójne wyniki, nie uwzględniały one pomiaru korelatów przyjmowania obu rodzajów perspektyw. W Badaniu 3 postanowiono zatem uzupełnić wiedzę w tym zakresie.

### **Badanie 3**

Wyniki wcześniejszych badań (Ayduk & Kross, 2010; Sutin i Robins, 2008) sugerowały, że przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej powinno wiązać się z próbą zdystansowania się wobec zagrażających wydarzeń. Model Libby i współpracowników (2011) rozszerzał tę koncepcję, traktując trzecioosobową perspektywę wizualną jako

„narzędzie wspomnieniowe,” dzięki któremu człowiek ma możliwość głębszego, abstrakcyjnego przetworzenia przebytych wydarzeń w oparciu o własne cele i przekonania. Badania Robinsa i Johna (1997), dotyczące skutków obserwacji uprzednich swoich dokonań z perspektywy zewnętrznej (oglądanie filmu przedstawiającego sytuację angażującą Ja, w której respondenci brali wcześniej udział), wskazały na ogólną preferencję dla obserwowania samego/samej siebie wśród osób narcystycznych. Jej przyczyn upatrywano w procesach autowaloryzacji (redukcji rozbieżności między Ja obecnym, a Ja idealnym) oraz możliwości postrzegania własnych zalet z perspektywy innych uczestników wydarzenia (Robins i John, 1997; „metafora egoisty”). Choć metodologia przytoczonych badań nie odnosiła się bezpośrednio do pamięci autobiograficznej, uzyskane rezultaty doskonale współgrają z wynikami opisanymi w Badaniu 1. Sugerują bowiem ogólną tendencję osób narcystycznych do używania trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas wspominania sytuacji angażujących Ja. Stanowiły również inspirację do sprecyzowania charakteru zmiennych, mierzonych w Badaniu 3 (korelatów perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu). W Badaniu 3 koncentrowano się na walidacji wyników uzyskanych w Badaniach 1 i 2 oraz korelatach trzecioosobowych (vs. pierwszoosobowych) wizualizacji wśród osób z wysoką samooceną defensywną (vs. dojrzałą). Ponownie zastosowano manipulację wspomnieniowym zagrożeniem prosząc (jak w Badaniu 1) o wspominanie sytuacji, w której brało udział więcej osób, a respondenci doświadczali emocji wstydu (vs. dumy). Analogicznie, tak jak w Badaniach 1 i 2, kontrolowano wspólną wariancję narcyzmu i samooceny w celu uzyskania defensywnego versus dojrzałego komponentu autoewaluacji. Przewidywano, że (1) samoocena dojrzała będzie pozytywnym predyktorem przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy podczas odtwarzania zdarzeń angażujących/istotnych dla Ja – zarówno zagrażających, jak i wzmacniających. Samoocena defensywna (2) będzie pozytywnym predyktorem przyjmowania trzecioosobowej perspektywy podczas odtwarzania zdarzeń

angażujących/istotnych dla Ja. Spodziewano się jednak, że związek ten będzie silniejszy w przypadku wydarzeń zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu).

Ponadto, przewidywano, że:

- w sytuacji odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu):

samoocena defensywna (3) będzie zmniejszała wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy we wspomnieniu; samoocena dojrzała (4) będzie zwiększała wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez konfrontowanie się z zagrażającym wydarzeniem przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej;

- w sytuacji odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu)

samoocena defensywna (5) będzie zmniejszała koncentrację na emocjach poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy we wspomnieniu; samoocena dojrzała (6) będzie zwiększała koncentrację na emocjach na skutek użycia pierwszoosobowej perspektywy wizualnej;

- w sytuacji odtwarzania wspomnień wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy)

samoocena defensywna (7) będzie zwiększała koncentrację na ocenie własnego zachowania przez innych uczestników wydarzenia poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy we wspomnieniu; samoocena dojrzała (8) będzie zmniejszała koncentrację na ocenie własnego zachowania wydanej przez innych uczestników wydarzenia poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy we wspomnieniu.

## Metoda

**Procedura.** Badanie zostało przeprowadzone on-line za pośrednictwem ogólnopolskiego panelu badawczego Ariadna. Proszono o wylosowanie próbki reprezentatywnej dla ogólnopolskiej populacji internautów pod względem: płci, wieku, wielkości zamieszkania i województwa. Badanie trwało około 15 minut. Udział w nim był dobrowolny; każdy z respondentów miał możliwość zrezygnowania z badania w dowolnym

momencie, o czym informowano w instrukcji do badania. W zamian za udział w badaniu respondenci otrzymywali gratyfikację w postaci punktów, które następnie mogli wymieniać na nagrody oferowane przez panel Ariadna. Każdy z respondentów otrzymywał taką samą liczbę punktów.

Na początku kwestionariusza znajdowały się pytania dotyczące podstawowych danych demograficznych. W pierwszej części badania dokonywano pomiaru samooceny i narcyzmu (narzędzia były prezentowane w rotowanej kolejności). W drugiej części następował losowy przydział uczestników do grup badawczych. Zadaniem połowy respondentów (warunek: wspomnienie zagrażające Ja) było przypomnienie sobie i opisanie konkretnej, wstydlivej sytuacji, w której brało udział więcej osób i która wydarzyła się w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Druga połowa respondentów (warunek kontrolny: wspomnienie wzmacniające Ja) otrzymała podobną instrukcję – tym razem jednak proszono o przypomnienie sobie i opisanie sytuacji, w której odczuwali dumę. Dodatkowo, wszyscy respondenci byli proszeni o określenie jak bardzo dumni/zawstydzeni czuli się w trakcie odtwarzania wydarzenia. W trzeciej części badania następował pomiar wizualnej perspektywy pamięciowej, która towarzyszyła wspomnieniu. W czwartej części badania dokonywano pomiaru korelatów przyjmowanej perspektywy (w tym: wewnętrznych atrybucji przyczynowych, koncentracji na sposobie postrzegania Ja przez innych uczestników wydarzenia oraz koncentracji na emocjach związanych ze wspomnianą sytuacją).

***Uczestnicy badania.*** W całym badaniu wzięło udział 1072 polskich internautów; w tym 535 kobiet i 537 mężczyzn w wieku od 18 do 75 lat ( $M_{\text{wiek}} = 37.47$ ,  $SD_{\text{wiek}} = 13.29$ ). W całej próbie znalazło się 126 studentów, 710 osób pracujących. 278 osób zadeklarowało się jako niestudiujące i niepracujące. 385 respondentów zadeklarowało wieś jako swoje miejsce zamieszkania; 252 respondentów miasto do 49 tys. mieszkańców; 196 respondentów miasto od 50 do 199 tys. mieszkańców; 239 respondentów miasto powyżej 200 tys. mieszkańców.

Przed przystąpieniem do analiz, weryfikowano czy respondenci stosowali się do instrukcji wspomnieniowej. Okazało się, że ogromna część próby ( $n = 463$ ) nie odtwarzała żadnego wspomnienia lub zamiast wspominać sytuację wstydlivą, odtwarzała sytuację smutną. W związku z tym, finalne analizy zostały przeprowadzone na 609 osobach ( $n = 225$  w warunku zagrażającym Ja oraz  $n = 384$  w warunku wzmacniającym Ja).

### **Miary.**

*Samoocenę* mierzono (tak jak w Badaniu 1) skalą samooceny SES autorstwa Rosenberga (1965) w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny (2008). Zadaniem uczestników było ustosunkowanie się do każdej z pozycji (np. *Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony(a)*) na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*),  $\alpha = .84$ ,  $M = 2.92$ ,  $SD = 0.44$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na wyższą samoocenę.

*Narcyzm* mierzono skróconą wersją skali NARQ (Back i in., 2013). Pozycje wchodzące w skład narzędzia tworzą dwie podskale: (1) narcystycznej admiracji (ang. *narcissistic admiration*) oraz narcystycznej rywalizacji (ang. *narcissistic rivalry*). Badania wykazały, iż wyniki uzyskiwane na skali narcystycznej admiracji wysoko, istotnie korelują z miarą narcyzmu (*Narcissistic Personality Inventory*; Emmons, 1987; Raskin i Hall, 1979) używaną w Badaniach 1 i 2 (Back i in., 2013), odzwierciedlając wielkościowe nastawienie osób narcystycznych. Skala narcystycznej rywalizacji mierzy narcystyczną agresję wobec innych osób, która nie była przedmiotem prezentowanych dociekań badawczych. W związku z tym, w finalnych analizach za wskaźnik narcyzmu posłużyła podskala narcystycznej admiracji. Zadaniem uczestników było ustosunkowanie się do każdej z pozycji (np. *Za sprawą moich nadzwyczajnych dokonań, często jestem w centrum uwagi.*) na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 4 (*zdecydowanie się zgadzam*),  $\alpha = .76$ ,  $M = 2.73$ ,  $SD =$

2.67. Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie narcyzmu.

*Dumę/Zawstydzenie (sprawdzenie skuteczności manipulacji)* mierzono przy użyciu pytania: *Proszę określić na poniższej skali jak czujesz się w trakcie wspomniania tego wydarzenia* (od 1 = *zawstydzona/y* do 11 = *dumna/y*). Odpowiedzi zostały przekodowane na skalę od 1 do 11 – wyższy wynik wskazywał większe nasilenie wstydu,  $M = 4.78$ ,  $SD = 4.00$ .

*Perspektywę wizualną* mierzono (jak w Badaniu 1 i Badaniu 2) za pomocą procedury zaproponowanej przez Rice i Rubin, 2009; Badanie 1. W pierwszej kolejności prezentowano opis perspektywy pierwszoosobowej i trzecioosobowej. Następnie, proszono badanych o udzielenie odpowiedzi na pytanie: *Podczas przypominania sobie wcześniej opisanego zdarzenia, czy widziałe(a)ś je z pierwszoosobowej (wewnętrznej) lub trzecioosobowej (zewewnętrznej) perspektywy wizualnej na 7-stopniowej skali* (od  $-3 =$  *pierwszoosobowa perspektywa wizualna* do  $+3 =$  *trzecioosobowa perspektywa wizualna*). Odpowiedzi zostały przekodowane na skalę od 1 do 7. Wyższy wynik wskazywał większe nasilenie trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $M = 3.92$ ,  $SD = 4.00$ .

*Wewnętrzne atrybucje przyczynowe* mierzono przy użyciu następujących pozycji: (1) *Opisane wydarzenie było skutkiem moich działań.* (2) *Ponoszę pełną odpowiedzialność za przebieg opisanego zdarzenia.* Zadaniem uczestników było ustosunkowanie się do każdej z nich na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 7 (*zdecydowanie się zgadzam*),  $r(607) = .55$ ,  $M = 5.07$ ,  $SD = 5.00$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na obie pozycje – wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie wewnętrznych atrybucji przyczynowych.

*Koncentrację na ocenie innych uczestników wydarzenia* mierzono przy użyciu następującej pozycji: *Podczas odtwarzania wspomnienia zastanawiałam/em się jak inni ludzie mogli postrzegać moje zachowanie.* Zadaniem respondentów było ustosunkowanie się do

stwierdzenia na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 7 (*zdecydowanie się zgadzam*),  $M = 4.58$ ,  $SD = 5.00$ . Wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie koncentracji na tym, w jaki sposób osoba wspominająca była postrzegana przez pozostałych uczestników wydarzenia.

*Koncentrację na emocjach* mierzono przy użyciu następujących pozycji (odpowiedzi na skali od 1 = *zdecydowanie się nie zgadzam* do 7 = *zdecydowanie się zgadzam*): (1) *Podczas wspominania odczuwam te same emocje, które towarzyszyły mi w trakcie przeżywania tej sytuacji* oraz (2) *Wspomnienie wywołało we mnie silne emocje*,  $r(607) = .65$ ,  $M = 4.39$ ,  $SD = 4.50$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na obie pozycje – wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie koncentracji na emocjach związanych ze wspomnieniem.

## Wyniki

***Sprawdzenie skuteczności manipulacji - emocje.*** Aby zbadać różnicę w nasileniu emocji wzmacniających/zagrażających Ja wśród grup, które wspominały zdarzenie związane z emocją zagrażającą versus wzmacniającą Ja, przeprowadzono test t-Studenta dla prób niezależnych. Analiza wykazała, że osoby w warunku zagrożenia Ja deklarowały większe nasilenie wstydu,  $M = 8.44$ ,  $SD = 1.97$ , aniżeli osoby w warunku wzmocnienia Ja,  $M = 2.64$ ,  $SD = 1.54$ ,  $t(381) = 38.03$ ,  $p < .001$ .

***Analizy korelacyjne i zmienne demograficzne.*** Na wstępie policzono korelacje  $r$ -Pearsona między zmiennymi. Stwierdzono istotny dodatni związek między samooceną i narcyzmem,  $r(607) = .41$ ,  $p < .001$ . Przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej było istotnie dodatnio związane z narcyzmem,  $r(607) = .09$ ,  $p = .03$ . Nie stwierdzono istotnego związku między perspektywą wizualną, a samooceną,  $r(607) = -.06$ ,  $p = .14$ . Następnie, analizowano związki zmiennych dotyczących wspomnianego wydarzenia (w tym: (1) wewnętrznych atrybucji przyczynowych, (2) koncentracji na ocenie innych oraz (3) emocji związanych ze wspomnieniem) z predyktorami (narcyzmem i samooceną) oraz

mediatorem (trzecioosobową perspektywą wizualną). Wewnętrzne atrybucje przyczynowe były istotnie, dodatnio związane z: narcyzmem,  $r(607) = .14, p < .001$  i samooceną,  $r(607) = .19, p < .001$  oraz istotnie na poziomie tendencji, ujemnie związane, z przyjmowaniem trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $r(607) = -.08, p = .06$ . Koncentracja na ocenie innych była istotnie, ujemnie, związana z samooceną,  $r(607) = -.09, p = .03$ , a także istotnie na poziomie tendencji, dodatnio, związana: z narcyzmem,  $r(607) = .07, p = .08$  oraz przyjmowaniem trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $r(607) = .07, p = .07$ . Koncentracja na emocjach związanych ze wspomnieniem była istotnie, dodatnio, związana z: narcyzmem,  $r(607) = .15, p < .001$  oraz istotnie na poziomie tendencji z przyjmowaniem trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $r(607) = .08, p = .05$ . Nie stwierdzono istotnego związku między koncentracją na emocjach, a samooceną,  $r(607) = .06, p = .13$ .

Ponadto, stwierdzono istotny dodatni związek między wiekiem respondentów, a: (1) nasileniem wewnętrznych atrybucji przyczynowych,  $r(607) = .10, p = .02$ , (2) samooceną,  $r(607) = .19, p < .001$  oraz (3) koncentracją na emocjach,  $r(607) = .14, p < .001$ . Analiza testem *t*-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że kobiety uzyskały wyższe wyniki na skali koncentracji na emocjach,  $M = 4.75, SD = 1.35$ , aniżeli mężczyźni,  $M = 4.39, SD = 1.22$ ,  $t(607) = 3.48; p = .001$ . Nie stwierdzono różnic międzypłciowych w nasileniu pozostałych zmiennych.

***Analiza regresji dla perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu.*** Aby oszacować możliwość przewidywania perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu na podstawie: warunku eksperymentalnego, samooceny, narcyzmu oraz interakcji (1) samooceny z warunkiem eksperymentalnym i (2) narcyzmu z warunkiem eksperymentalnym, przeprowadzono hierarchiczną, wielozmiennową analizę regresji. Zmienną zależną była perspektywa wizualna – wyższe wyniki na skali wskazywały na większe nasilenie trzecioosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Zmienne na skali ilościowej



(samoocena i narcyzm) zostały wycentrowane wokół średniej. Warunek eksperymentalny kodowano w następujący sposób: 1 = wspomnienie zagrażające Ja (związane z emocją wstydu), -1 = wspomnienie wzmacniające Ja (związane z emocją dumy).

W pierwszym kroku analizy wprowadzono zmienną kodującą warunek eksperymentalny, samoocenę i interakcję warunku eksperymentalnego z samooceną. W drugim kroku wprowadzono zmienną kodującą narcyzm oraz interakcję warunku eksperymentalnego z narcyzmem. Wyniki zostały przedstawione w poniższej tabeli (Tabela 4).

Tabela 4

*Badanie 3. Predyktory przyjmowania trzecioosobowej perspektywy wizualnej*

Variables	Krok 1		Krok 2	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Warunek	-0.18*	0.08	-0.20*	0.08
Samoocena	-0.26	0.19	-0.50*	0.21
Warunek×Samoocena	0.19	0.19	0.32	0.21
Narcyzm			0.46**	0.16
Warunek×Narcyzm			-0.26	0.16
<i>R</i> <sup>2</sup>	0.01		0.04	
<i>F</i>	2.81*		4.37**	

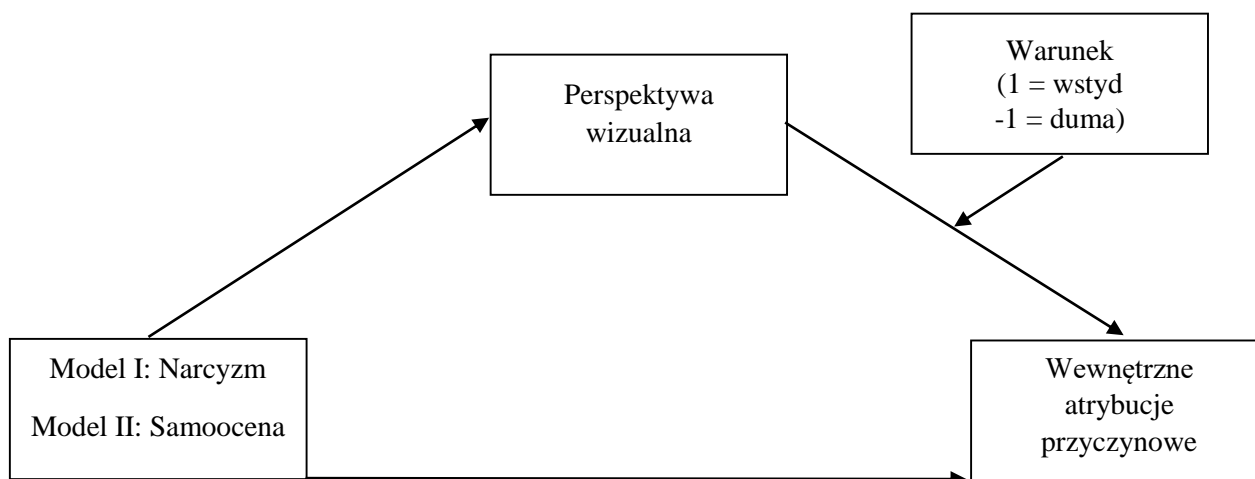
*Nota.* <sup>+</sup>*p*<.10. \**p*<.05. \*\**p*<.01. Warunek kodowano: -1 = duma; 1= wstyd.

W pierwszym kroku samoocena oraz jej interakcja z warunkiem nie były istotnymi predyktorami perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu. Warunek okazał się jednak istotnie, negatywnie przewidywać trzecioosobową perspektywę wizualną.

Po włączeniu, w drugim kroku analiz, narcyzmu oraz jego interakcji z warunkiem – samoocena okazała się istotnym, negatywnym predyktorem trzecioosobowej perspektywy

wizualnej. Narcyzm zaś pozytywnie, istotnie, przewidywał trzecioosobową perspektywę wizualną. Wynik ten był częściowo zgodny z rezultatami otrzymanymi w Badaniu 1 (istotny efekt główny narcyzmu na trzecioosobowe wizualizacje zdarzeń angażujących Ja). Interakcja między narcyzmem a warunkiem eksperymentalnym okazała się jednak nieistotna, wskazując na nieco inny wzorzec wyników aniżeli w Badaniu 1, gdzie narcyzm przewidywał trzecioosobową perspektywę wizualną silniej w przypadku odtwarzania wydarzeń zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu), aniżeli wzmacniających (związanych z emocją dumy).

***Analiza warunkowych efektów pośrednich narcyzmu i samooceny na wewnętrzne atrybucje przyczynowe.*** Aby sprawdzić, czy w warunku odtwarzania wspomnień zagrażających Ja, związanych z emocją wstydu (vs. wspomnień wzmacniających Ja, związanych z emocją dumy) (1) narcyzm zmniejsza wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej, (2) samoocena zaś zwiększa wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej, przeprowadzono analizy moderowanych efektów pośrednich (Muller, Judd i Yzerbyt, 2005). Wykorzystując makro PROCESS (Hayes, 2013; Hayes i Matthes, 2009), analizowano istotność warunkowego efektu pośredniego narcyzmu oraz warunkowego efektu pośredniego samooceny na wewnętrzne atrybucje przyczynowe przez perspektywę wizualną u osób odtwarzających wspomnienie związane z emocją wstydu versus dumy (Wykres 1).



Wykres 1. Model teoretyczny.

W analizach wykorzystano Model 14 (Hayes, 2013), w którym warunek eksperymentalny moderuje ścieżkę między perspektywą wizualną przyjmowaną we wspomnieniu, a wewnętrznymi atrybucjami przyczynowymi. Analiza potwierdziła istotną interakcję między warunkiem eksperymentalnym, a perspektywą wizualną na wewnętrzne atrybucje przyczynowe (Tabela 5).

Do analizy efektów pośrednich wygenerowano 10 000 bootstrapowych próbek. Analiza wykazała, że efekt pośredni narcyzmu był istotny jedynie wśród osób odtwarzających wspomnienia związane z emocją wstydu (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: -0.17 ; -0.02). Oznacza to, że u osób odtwarzających wspomnienia zagrażające Ja (związane z emocją wstydu), narcyzm zmniejszał wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Efekt pośredni nie był natomiast istotny dla osób odtwarzających wspomnienia wzmacniające Ja (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: -0.06 ; 0.01).

Analogiczną analizę przeprowadzono dla samooceny jako predyktora. Sprawdzano, czy w warunku odtwarzania wspomnień zagrażających Ja, związanych z emocją wstydu (vs. wspomnień wzmacniających Ja, związanych z emocją dumy), samoocena zwiększa atrybucje wewnętrzne poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej. Ponownie

wykorzystano Model 14 (Hayes, 2013) i przeprowadzono analizę efektów pośrednich, generując 10 000 bootstrapowych próbek. Analiza wykazała, że efekt pośredni był istotny jedynie wśród osób odtwarzających wspomnienia związane z emocją wstydu (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: 0.02 ; 0.19). U osób odtwarzających emocje zagrażające Ja samoocena zwiększała wewnętrzne atrybucje przyczynowe poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Efekt pośredni nie był natomiast istotny dla osób odtwarzających wspomnienia wzmacniające Ja, związane z emocją dumy (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: -0.01 ; 0.07).

Tabela 5

*Badanie 3. . Predyktory wewnętrznych atrybucji przyczynowych – analiza efektu pośredniego*

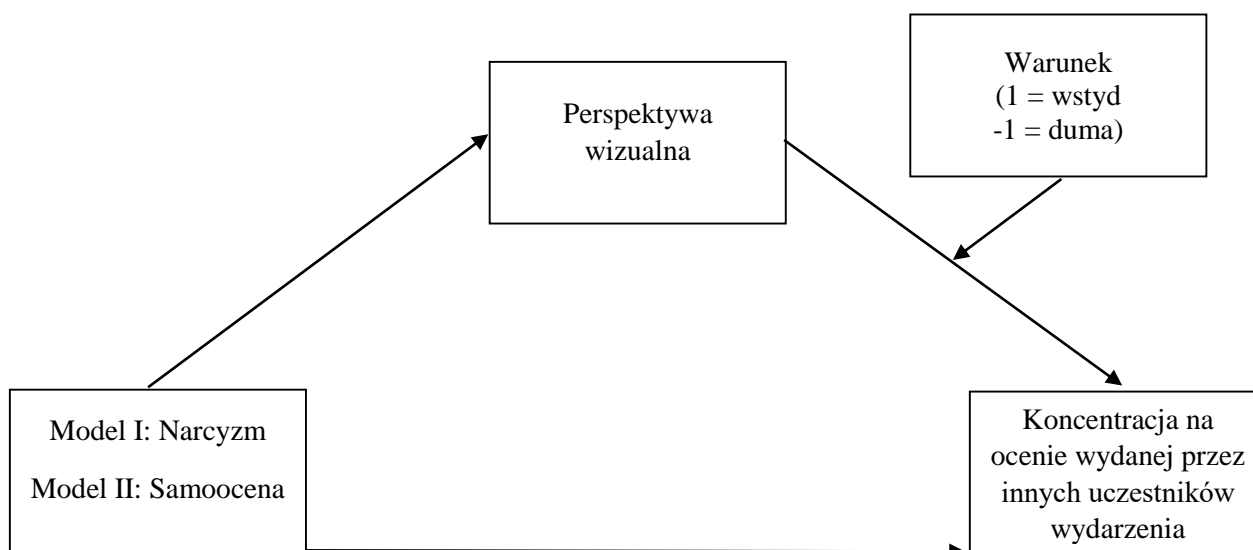
Predyktory	Zmienne zależne			
	Perspektywa wizualna (trzecioosobowa)		Wewnętrzne atrybucje przyczynowe	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Narcyzm	0.49**	0.16	0.27*	0.11
Samoocena	-0.51**	0.20	0.32*	0.13
Perspektywa			-0.09**	0.03
Warunek			-0.37***	0.06
Perspektywa × Warunek			-0.06*	0.03
<i>R</i> <sup>2</sup>	.02		.11	
<i>F</i>	5.83**		15.13***	

*Nota.* \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ . Warunek kodowano: -1 = duma; 1 = wstyd.

***Analiza warunkowych efektów pośrednich narcyzmu i samooceny na koncentrację na ocenie wydanej przez innych uczestników wydarzenia.*** Aby sprawdzić, czy w warunku odtwarzania wspomnień wzmacniających Ja, związanych z emocją dumy (vs. wspomnień

zagrożających Ja, związanych z emocją wstydu) (1) narcyzm zwiększa koncentrację na ocenie wydanej przez innych uczestników wydarzenia poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej, (2) samoocena, z kolei zmniejsza koncentrację na ocenie wydanej przez innych poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej, przeprowadzono analizy moderowanych efektów pośrednich (Muller i in., 2009).

Wykorzystując makro PROCESS (Hayes, 2013; Hayes i Matthes, 2009), analizowano istotność warunkowego efektu pośredniego narcyzmu oraz warunkowego efektu pośredniego samooceny na koncentrację na ocenie wydanej przez innych przez perspektywę wizualną u osób odtwarzających wspomnienie związane z emocją wstydu versus dumy (Wykres 2).



Wykres 2. Model teoretyczny.

W analizach wykorzystano Model 14 (Hayes, 2013), w którym warunek eksperymentalny moderuje ścieżkę między perspektywą wizualną przyjmowaną we wspomnieniu, a koncentracją na ocenie wydanej przez innych uczestników wydarzenia. Analiza potwierdziła marginalnie istotną interakcję między warunkiem eksperymentalnym, a perspektywą wizualną na koncentrację na ocenie wydanej przez innych uczestników wydarzenia (Tabela 6).

Do analizy efektów pośrednich wygenerowano 10 000 bootstrapowych próbek. Analiza wykazała, że efekt pośredni narcyzmu był istotny jedynie wśród osób odtwarzających wspomnienia związane z emocją dumy (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: 0.01 ; 0.13). Oznacza to, że u osób odtwarzających wspomnienia wzmacniające Ja narcyzm zwiększał koncentrację na ocenie wydanej przez innych uczestników wydarzenia poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Efekt pośredni nie był natomiast istotny dla osób odtwarzających wspomnienia zagrażające Ja (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: -0.08 ; 0.05).

Następnie sprawdzano, czy w warunku odtwarzania wspomnień wzmacniających Ja (vs. wspomnień zagrażających Ja) samoocena zmniejsza koncentrację na ocenie wydanej przez innych uczestników wydarzenia poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Wykorzystano Model 14 (Hayes, 2013) i przeprowadzono analizę efektów pośrednich, generując 10 000 bootstrapowych próbek. Analiza wykazała, że efekt pośredni był istotny jedynie wśród osób odtwarzających wspomnienia związane z emocją dumy (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: -0.15 ; -0.01). U osób odtwarzających wspomnienia wzmacniające Ja, samoocena zmniejszała koncentrację na innych uczestnikach wydarzenia poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniu. Efekt pośredni nie był natomiast istotny dla osób odtwarzających wspomnienia zagrażające Ja, (95% bootstrapowy przedział ufności z poprawką na skośność: -0.04 ; 0.10).

Tabela 6

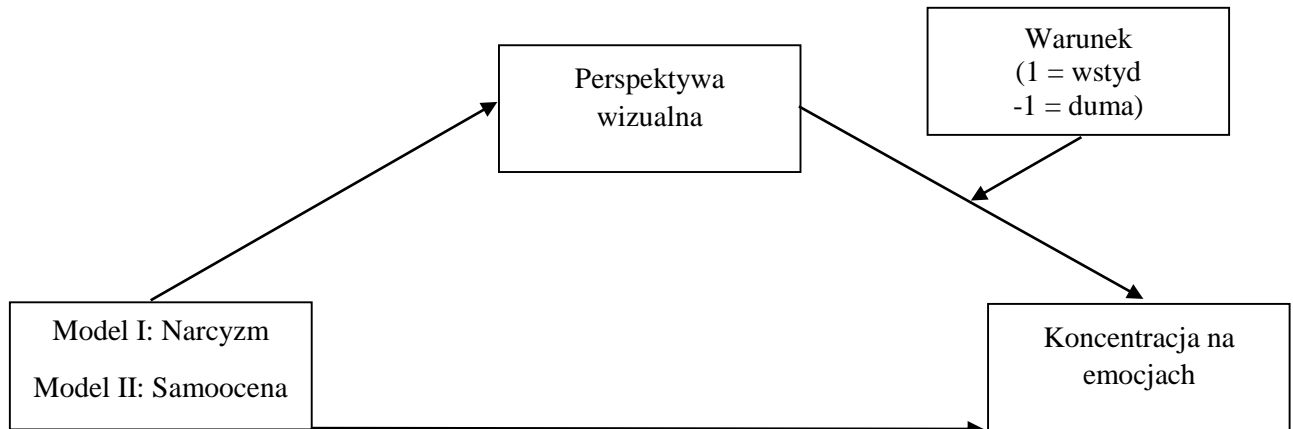
*Badanie 3. Predyktory koncentracji na ocenie wydanej przez innych uczestników wydarzenia – analiza efektu pośredniego*

Predyktory	Zmienne zależne			
	Perspektywa wizualna		Koncentracja na ocenie	
	(trzecioosobowa)		wydanej przez innych	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Narcyzm	0.49**	0.16	0.30*	0.13
Samooocena	-0.51**	0.20	-0.33*	0.16
Perspektywa			0.04	0.04
Warunek			0.35***	0.07
Perspektywa × Warunek			-0.07 <sup>+</sup>	0.03
<i>R</i> <sup>2</sup>	.02		.07	
<i>F</i>	5.83**		9.70***	

*Nota.* <sup>+</sup>*p*<.10. \**p*<.05. \*\**p*<.01. \*\*\**p*<.001. Warunek kodowano: -1 = duma; 1 = wstyd.

**Analiza warunkowych efektów pośrednich narcyzmu i samooceny na koncentrację na emocjach.** Aby sprawdzić, czy w warunku odtwarzania wspomnień zagrażających Ja, związanych z emocją wstydu (vs. wspomnień wzmacniających Ja, związanych z emocją dumy): (1) narcyzm zmniejsza koncentrację na emocjach poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej; (2) samoocena zaś zwiększa koncentrację na emocjach poprzez przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej, przeprowadzono analizy moderowanych efektów pośrednich (Muller i in., 2009). Wykorzystując makro PROCESS (Hayes, 2013; Hayes i Matthes, 2009), analizowano istotność warunkowego efektu pośredniego narcyzmu oraz warunkowego efektu pośredniego samooceny na wewnętrzne

atrybucje przyczynowe przez perspektywę wizualną u osób odtwarzających wspomnienie związane z emocją wstydu versus dumy (Wykres 3).



Wykres 3. Model teoretyczny.

W analizach wykorzystano Model 14 (Hayes, 2013), w którym warunek eksperymentalny moderuje ścieżkę między perspektywą wizualną przyjmowaną we wspomnieniu, a koncentracją na emocjach. Analiza wskazała na nieistotną interakcję między warunkiem eksperymentalnym a perspektywą wizualną w przypadku zmiennej zależnej: koncentracja na emocjach (Tabela 7). Uzyskano jednak istotny ujemny efekt warunku eksperymentalnego oraz istotny dodatni efekt narcyzmu. Oznacza to, że respondenci ogólnie mniej koncentrowali się na emocjach w warunku wstydu. Narcyzm wiązał się, z kolei, z większą koncentracją na emocjach – zarówno w przypadku wspomnień wstydliwych, jak i związanych z emocją dumy.



Tabela 7

*Badanie 3. Predyktory koncentracji na emocjach – analiza efektu pośredniego*

Predyktory	Zmienne zależne			
	Perspektywa wizualna (trzecioosobowa)		Koncentracja na emocjach	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Narcyzm	0.49**	0.16	0.36*	0.11
Samooocena	-0.51**	0.20	-0.03	0.13
Perspektywa			0.03	0.03
Warunek			-0.15**	0.06
Perspektywa × Warunek			-0.04	0.03
<i>R</i> <sup>2</sup>	.02		.04	
<i>F</i>	5.83**		5.11***	

*Nota.* \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ . Warunek kodowano: -1 = duma; 1 = wstyd.

### Podsumowanie badania 3.

W badaniu 3 dokonano częściowej walidacji wcześniej uzyskanych efektów. Zbadano także korelaty pierwszoosobowej/trzecioosobowej perspektywy wizualnej we wspomnieniach autobiograficznych.

Osoby z samooceną dojrzałą przyjmowały pierwszoosobową perspektywę wizualną podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych angażujących Ja (wzmacniających oraz zagrażających). Jednostki z samooceną defensywną (narcystyczną) używały trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania sytuacji zarówno zagrażających, jak i wzmacniających Ja. Tym razem, nie stwierdzono istotnej interakcji między warunkiem badawczym a samooceną defensywną, potwierdzając ogólną preferencję osób z samooceną

defensywną do używania perspektywy zewnętrznego obserwatora podczas odtwarzania zdarzeń związanych z emocjami angażującymi Ja (Robins i John, 1997).

Dalsze analizy wykazały, iż samoocena dojrzała wiązała się dodatnio z wewnętrznymi atrybucjami przyczynowymi, ujemnie zaś z koncentracją na tym, w jaki sposób osoby wspominające wypadły w oczach pozostałych uczestników wydarzenia.

Analiza moderowanych efektów pośrednich z przyczynowymi atrybucjami wewnętrznymi jako zmienną zależną wykazała, iż w sytuacji zagrażającej Ja (związanej z emocją wstydu), za proces przyjmowania wewnętrznych atrybucji przyczynowych wśród osób z samooceną dojrzałą odpowiadała pierwszoosobowa perspektywa wizualna. Innymi słowy, przyjmowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej przewidywało konfrontację z wydarzeniami zagrażającymi Ja – wzięcie na siebie odpowiedzialności za wstydlive zdarzenie.

Odmienny mechanizm zachodził wśród respondentów z wysoką samooceną defensywną. Samoocena defensywna była pozytywnym predyktorem wewnętrznych atrybucji przyczynowych. Jednak analiza moderowanej mediacji wykazała, że osoby z wysoką samooceną defensywną, przyjmując trzecioosobową perspektywę wizualną, jednocześnie, dystansowały się wobec wstydlivych wydarzeń zaprzeczając, że zagrażająca sytuacja stanowiła efekt działań własnych. Wydaje się zatem, że obok ogólnej tendencji do wewnętrznych atrybucji przyczynowych, osoby z wysoką samooceną defensywną, przyjmując trzecioosobową perspektywę wizualną – próbowały wyzbyć się wewnętrznych atrybucji przyczynowych w odpowiedzi na zdarzenie zagrażające Ja.

Samoocena defensywna była także pozytywnym predyktorem koncentracji na ocenie, która nad Ja wydali współuczestnicy wydarzenia. Analiza moderowanych efektów pośrednich z koncentracją osoby wspominającej na ocenie wydanej przez współuczestników wydarzenia jako zmienną zależną wykazała, że w sytuacji wzmacniającej Ja (związanej z emocją dumy)

za proces koncentracji na ocenie innych – wśród osób z samooceną defensywną – odpowiadało przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Oznacza to, że jednostki z samooceną defensywną, spoglądając na siebie z perspektywy trzecioosobowej podczas zdarzeń wzmacniających Ja, były szczególnie skłonne rozważać jak wypadły w oczach innych. Przeciwny proces zachodził wśród osób z samooceną dojrzałą, które – przyjmując pierwszoosobową perspektywę w sytuacjach wzmacniających Ja – nie koncentrowały się na tym, w jaki sposób inni postrzegali ich zachowanie. Efekt ten należy jednak traktować z pewną dozą ostrożności ze względu na jego marginalną istotność.

Nie stwierdzono istotnego moderowanego efektu pośredniego w przypadku zmiennej zależnej: koncentracja na emocjach. Zmienna ta była jednakże dodatnio skorelowana z przyjmowaniem wewnętrznych atrybucji przyczynowych,  $r(607) = .23, p < .001$ . Fakt ten może sugerować, że wśród jednostek z samooceną dojrzałą, pierwszoosobowa konfrontacja z sytuacjami zagrażającymi (związana z przewagą wewnętrznych atrybucji przyczynowych) przeradzała się w emocjonalną konfrontację – stawienie czoła wspominatej sytuacji. Przeciwny mechanizm działał by wówczas u osób z samooceną defensywną, które – na skutek trzecioosobowych wizualizacji wstydlivej przeszłości – doświadczaly mniej wewnętrznych atrybucji przyczynowych i w efekcie, być może, mniej koncentrowały się na emocjach.

Podsumowując, Badanie 3 (podobnie jak Badanie 1 i Badanie 2) wskazało na odmienny związek dojrzałej niż defensywnej samooceny z perspektywą wizualną przyjmowaną we wspomnieniu. Stwierdzono preferencję do odtwarzania zdarzeń angażujących Ja przy użyciu: (1) pierwszoosobowej perspektywy u osób z samooceną dojrzałą oraz (2) trzecioosobowej perspektywy u osób z samooceną defensywną. Analizy wykazały, iż trzecioosobowe wizualizacje, wykorzystywane przez osoby z samooceną defensywną, mogą pełnić odmienne funkcje w sytuacjach wzmacniających versus

zagrożających Ja. W przypadku wspomnień wzmacniających Ja, trzecioosobowa perspektywa wizualna pozwalała napawać się własnym sukcesem z perspektyw uczestników zdarzenia. W przypadku wspomnień zagrożających Ja wiązała się z próbą zwiększenia dystansu wobec wydarzenia poprzez zaprzeczanie, że było ono skutkiem działań własnych. Udało się zatem potwierdzić kluczowe przewidywanie, dotyczące obronnego charakteru trzecioosobowych wizualizacji podczas odtwarzania zagrożających dla Ja wydarzeń, wśród osób z wysoką samooceną defensywną. Badanie koncentrowało się jednak na pomiarze korelatów przyjmowanej perspektywy, co ograniczyło wnioskowanie o kierunku opisanych zależności. Celem Badania 4 było uzupełnienie tej wiedzy na drodze manipulowania typem przyjmowanej perspektywy podczas odtwarzania zdarzeń zagrożających Ja.

#### **Badanie 4**

W Badaniu 4 koncentrowano się na walidacji efektu uzyskanego w Badaniu 3, który wskazywał na defensywne właściwości trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania zdarzeń zagrożających Ja. Aby sprawdzić, czy perspektywa wizualna wpływa na uzyskiwanie dystansu wobec zdarzeń zagrożających Ja jedynie wśród osób z wysoką samooceną defensywną, wykorzystano manipulację rodzajem perspektywy (zmienna będąca w Badaniu 3 mediatorem; zgodnie z podejściem Spencera, Zanny i Fomga, 2005). Tym razem, wszyscy respondenci byli proszeni o odtworzenie wspomnienia zagrożającego Ja (związanego z emocją wstydu), ale przy użyciu pierwszoosobowej versus trzecioosobowej wizualizacji, a także opisanie go za pomocą pierwszoosobowej versus trzecioosobowej narracji. W dbałości o spójność manipulacji, rodzaj narracji był dobrany adekwatnie do warunku wizualizacji (trzecioosobowa perspektywa wizualna wraz z trzecioosobową narracją vs. pierwszoosobowa perspektywa wizualna wraz z pierwszoosobową narracją). Podobnie, jak we wcześniejszych badaniach, kontrolowano wspólną wariancję narcyzmu i samooceny w celu uzyskania defensywnego versus dojrzałego komponentu autoewaluacji.

Przewidywano, że (1) samoocena dojrzała, sprzyjająca konfrontacji z bodźcami zagrażającymi Ja (Kernis i in., 2008), będzie negatywnym predyktorem deklarowanego dystansu wobec wydarzenia – zwłaszcza w warunkach przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej; (2) samoocena defensywna, związana z nadwrażliwością na bodźce zagrażające Ja (Kernis i in., 2008) będzie pozytywnym predyktorem deklarowanego dystansu wobec wydarzenia – zwłaszcza w warunkach przyjmowania trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Tym samym, zakładano, że indukowanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja zminimalizuje reakcje obronne wśród osób z wysoką samooceną defensywną.

## Metoda

**Procedura.** Badanie zostało przeprowadzone on-line za pośrednictwem platformy MTurk (czas trwania: około 10 minut). Udział w badaniu był dobrowolny; respondenci w dowolnym momencie mogli zrezygnować z uczestnictwa, co zostało oznajmione w instrukcji do badania. W zamian za udział w badaniu respondenci otrzymywali gratyfikację finansową (identyczna kwota dla wszystkich respondentów). W pierwszym etapie badania respondenci wypełniali skale narcyzmu oraz samooceny (narzędzia prezentowano w rotowanej kolejności). W drugim etapie następował losowy przydział uczestników do warunków badawczych. Połowa respondentów (warunek: trzecioosobowe odtwarzanie wspomnień zagrażających Ja) była proszona o przypomnienie sobie konkretnej, wstydlivej sytuacji, która wydarzyła się w ciągu 12 miesięcy oraz zwizualizowanie jej sobie przy użyciu trzecioosobowej perspektywy i opisanie jej przy użyciu trzecioosobowej narracji. Zadaniem drugiej połowy respondentów (warunek kontrolny: pierwszoosobowe odtwarzanie wspomnień zagrażających Ja) było przypomnienie sobie konkretnej, wstydlivej sytuacji, która wydarzyła się w ciągu 12 miesięcy oraz zwizualizowanie jej sobie przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy i opisanie jej przy użyciu pierwszoosobowej narracji.

Procedura wizualizacji, zawierająca opis trzecioosobowej (vs. pierwszoosobowej) perspektywy wraz z instrukcją odtwarzania wspomnienia zostały zaczerpnięte z badań Libby i współpracowników (2011). W trzecim etapie następował pomiar dystansowania się wobec Ja ze wspomnienia – zoperacjonalizowany jako deklarowana zmiana siebie od czasów wspominanej sytuacji. Na końcu badania następował pomiar zmiennych demograficznych.

**Uczestnicy badania.** W całym badaniu wzięło udział 120 osób; w tym 55 kobiet i 65 mężczyzn w wieku od 18 do 67 lat ( $M_{\text{wiek}} = 29.63$ ,  $SD_{\text{wiek}} = 8.54$ ). W próbie znalazło się 6 Azjatów/Azjatek, jedna osoba z wysp Pacyfiku, 9 Latynosów/Latynosek, 11 osób Czarnych, 86 osób Białych, 4 osoby, które określiły się jako wieloetniczne oraz 3 osoby, które wybrały opcję: „inne”. Jedna osoba została wykluczona ze względu na brak opisu wspomnienia. W związku z tym, ostateczne analizy zostały przeprowadzone na 119 osobach ( $n = 60$  w warunku trzecioosobowego odtwarzania wspomnień zagrażających Ja oraz  $n = 59$  w warunku pierwszoosobowego odtwarzania wspomnień zagrażających Ja).

### **Miary.**

*Samoocenę* mierzono, tak jak w Badaniach 1, 2 i 3 skalą samooceny SES, autorstwa Rosenberga (1965),  $\alpha = .90$ ,  $M = 3.88$ ,  $SD = 0.77$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na wyższą samoocenę.

*Narcyzm* mierzono, tak jak w Badaniach 1 i 2, inwentarzem *Narcissistic Personality Inventory* (Emmons, 1987; Raskin i Hall, 1979),  $\alpha = .95$ ,  $M = 2.87$ ,  $SD = 0.67$ . Wskaźnik stworzono dzięki uśrednieniu odpowiedzi na wszystkie pytania – wyższy wynik wskazywał na większe nasilenie narcyzmu.

*Percepcję zmiany Ja* mierzono przy użyciu następującej pozycji: *Jak bardzo się zmieniła(e)ś od czasu wspominanego wydarzenia* (odpowiedzi na skali od 1 = *bardzo mała zmiana* do 7 = *bardzo duża zmiana*),  $M = 4.35$ ,  $SD = 1.91$ . Wyższy wynik wskazywał na percepcję większej zmiany Ja od czasów wspominanego wydarzenia.

## Wyniki

*Analizy korelacyjne i zmienne demograficzne.* Na wstępie policzono korelacje  $r$ -Pearsona między zmiennymi. Stwierdzono istotny dodatni związek między samooceną i narcyzmem,  $r(118) = .31, p = .001$ . Nie stwierdzono istotnych związków między percepcją zmiany Ja: a samooceną,  $r(118) = -.11, p = .22$ , czy narcyzmem,  $r(118) = .08, p = .41$ .

Stwierdzono istotny ujemny związek między wiekiem respondentów, a percepcją zmiany Ja od czasów wspomnianego wydarzenia,  $r(607) = -.26, p = .004$ . Nie stwierdzono różnic międzypłciowych w nasileniu którejkolwiek z analizowanych zmiennych.

*Analiza regresji dla percepcji zmiany Ja od czasów wspomnianego wydarzenia.* W celu oszacowania możliwości przewidywania deklarowanej percepcji zmiany Ja od czasów wspomnianego wydarzenia na podstawie warunku eksperymentalnego, samooceny, narcyzmu oraz interakcji samooceny z warunkiem eksperymentalnym i narcyzmu z warunkiem eksperymentalnym, przeprowadzono hierarchiczną, wielozmiennową analizę regresji. Zmienną zależną była percepcja zmiany Ja – wyższe wyniki na skali wskazywały na większą deklarację zmiany Ja od czasów wspomnianego (wstydliviego) wydarzenia. Zmienne niezależne na skali ilościowej (samoocena i narcyzm) zostały wycelowane wokół średniej. Warunek eksperymentalny kodowano w następujący sposób: 1 = wizualizacja zagrażającego wydarzenia przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej, -1 = wizualizacja zagrażającego wydarzenia przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej.

W pierwszym kroku analizy wprowadzono zmienną kodującą warunek eksperymentalny, samoocenę i interakcję warunku eksperymentalnego z samooceną. W drugim kroku wprowadzono zmienną kodującą narcyzm oraz interakcję warunku eksperymentalnego z narcyzmem. Wyniki zostały przedstawione w poniższej tabeli (Tabela 8).

Tabela 8

*Badanie 4. Predyktory percepcji zmiany ja od czasów wspomnianego wydarzenia*

Predyktory	Krok 1		Krok 2	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Warunek	0.40*	0.17	0.47*	0.17
Samoocena	-0.35	0.23	-0.44 <sup>+</sup>	0.24
Warunek×Samoocena	-0.05	0.23	-0.16	0.24
Narcyzm			0.47 <sup>+</sup>	0.27
Warunek×Narcyzm			0.55*	0.27
<i>R</i> <sup>2</sup>	0.06		0.12	
<i>F</i>	2.30 <sup>+</sup>		2.99*	

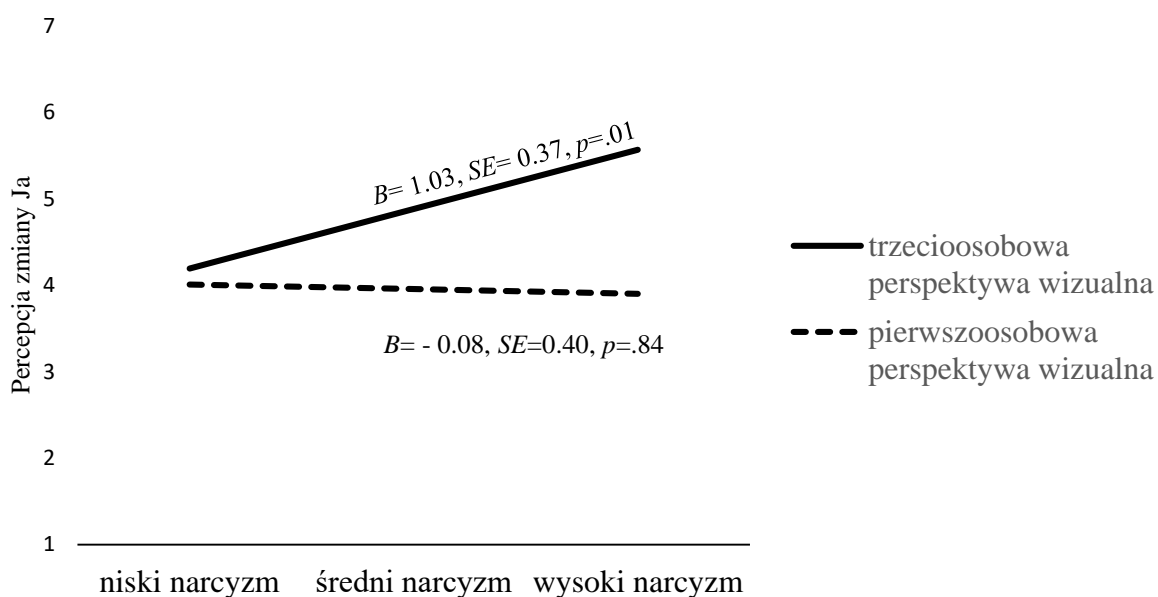
*Nota.* <sup>+</sup>*p*<.10. \**p*<.05. Warunek kodowano: -1 = perspektywa pierwszoosobowa; 1 = perspektywa trzecioosobowa.

Wprowadzona w pierwszym kroku samoocena nie była istotnym predyktorem deklarowanej percepcji zmiany Ja. Warunek okazał się jednak istotnie pozytywnie przewidywać percepcję zmiany Ja – trzecioosobowe wizualizacje skutkowały deklaracją większej zmiany Ja. Nie stwierdzono istotnej interakcji warunku z samooceną. Po włączeniu, w drugim kroku analiz, narcyzmu oraz jego interakcji z warunkiem – stwierdzono istotne na poziomie trendu: negatywny efekt samooceny oraz pozytywny efekt narcyzmu na percepcję zmiany Ja. Analizy wskazały także na istotną interakcję warunku z narcyzmem.

W celu przeanalizowania charakteru interakcji między narcyzmem a warunkiem eksperymentalnym, przeprowadzono analizę nachyleń prostych, przy użyciu narzędzia PROCESS (Hayes i Matthes, 2009; Johnson i Neyman, 1936). Narcyzm okazał się pozytywnie przewidywać percepcję zmiany Ja jedynie w warunku odtwarzania wspomnień zagrażających Ja przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej,  $B = 1.03$ ,  $SE = 0.37$ ,  $p = .01$ . W warunku odtwarzania wspomnień zagrażających Ja przy użyciu pierwszoosobowej



perspektywy wizualnej narcyzm nie był istotnym predyktorem percepcji zmiany Ja,  $B = -0.08$ ,  $SE = 0.40$ ,  $p = .84$  (Rycina 4). W analizach sprawdzano także wpływ odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej na percepcję zmiany Ja w zależności od poziomów narcyzmu. W tym celu posłużono się techniką Johnsona-Neymana (Hayes i Matthes, 2009; Johnson i Neyman, 1936), pozwalającą na obliczenie regionów istotności. Trzecioosobowe odtwarzanie zagrażających wspomnień, istotnie pozytywnie przewidywało percepcję zmiany Ja jedynie dla wyników narcyzmu powyżej 2.70.



Rycina 4. Efekt interakcji warunku eksperymentalnego z narcyzmem na percepcję zmiany Ja.

#### Podsumowanie Badania 4.

W Badaniu 4 posłużono się manipulacją wizualnej perspektywy przyjmowanej podczas wspominania zdarzeń zagrażających Ja, bazując na klasycznej metodzie stosowanej przez badaczy wspomnień autobiograficznych (Libby i in., 2011). Zmienna zależna – deklarowana zmiana Ja od czasów wspomnianego wydarzenia – również nawiązywała do wcześniejszych badań nad pamięcią autobiograficzną, które podkreślały istotę traktowania niekorzystnego wizerunku ze wspomnienia jako odległego względem obecnego obrazu siebie (Ross i Wilson, 2002). W badaniu uzyskano wyniki zbliżone do rezultatów otrzymanych przez innych

badaczy, wskazujących na dystansujące właściwości trzecioosobowej perspektywy wizualnej, uwypuklającej niespójność między Ja przeszłym, a ja obecnym (Eibach, Libby i Gilovich, 2003; Libby i Eibach, 2002; Libby, Eibach i Gilovich, 2005).

Rozróżnienie na dwa rodzaje samooceny (defensywną i dojrzałą) dodatkowo pokazało, że mechanizm dystansowania się przy użyciu trzecioosobowych wizualizacji zachodzi jedynie wśród osób, które nie posiadają bufora ochronnego w postaci dojrzałej samooceny. Samoocena dojrzała była pozytywnie, choć na poziomie tendencji, związana z deklaracją mniejszej zmiany Ja od czasów wstydliwego wydarzenia. Bez względu na rodzaj przyjmowanej perspektywy, jednostki z samooceną dojrzałą konfrontowały się z zagrażającymi bodźcami, deklarując małą zmianę siebie od czasów wspomnianego zdarzenia. Odmienny proces zachodził wśród osób osiągających wysokie wyniki na skali samooceny defensywnej. Samoocena defensywna łączyła się bowiem z deklaracją dużej zmiany Ja – zwłaszcza wtedy, gdy respondentów proszono o odtworzenie wspomnianego wydarzenia przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Z drugiej strony, pierwszoosobowe odtwarzanie zdarzeń zagrażających Ja sprawiało, że samoocena defensywna nie była dłużej istotnym predyktorem deklarowanej zmiany Ja. Wydaje się zatem, że pierwszoosobowa perspektywa wizualna niwelowała pamięciowe mechanizmy obronne wśród osób z wysoką samooceną defensywną.

Uzyskane wyniki stanowią nie tylko uzupełnienie rezultatów Badania 3, ale przede wszystkim wzbogacają wnioski wyciągnięte przez badaczy pamięci autobiograficznej i procesów związanych z regulacją emocji. Według Rossa i Wilson (2002), samoocena powinna być pozytywnym predyktorem dystansowania się wobec negatywnych zdarzeń życiowych. Opisane rezultaty wskazują jednak, że tyczy się to jedynie samooceny defensywnej. Wskazują one zatem, że przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania wspomnień zagrażających Ja jest mechanizmem użytecznym zwłaszcza

wtedy, gdy jednostka wspominająca nie posiada bufora pozwalającego na konfrontację z zagrożeniem (np. w postaci wysokiej dojrzałej samooceny).

### **Ogólne podsumowanie wyników**

Wspomnienia wchodzące w skład pamięci autobiograficznej umożliwiają nam zrozumienie tego kim jesteśmy oraz kim są dla nas inni. To, w jaki sposób powracamy do wydarzeń zagrażających Ja (np. związanych z emocją wstydu, czy poczuciem winy), jak bardzo je zniekształcamy i jak interpretujemy, niewątpliwie wpływa na nasze zachowania, relacje interpersonalne, plany na przyszłość. Celem opisanych badań było bliższe przyjrzenie się przyczynom i skutkom przyjmowania pierwszoosobowej versus trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych, które zagrażają Ja.

Rola samooceny w wyznaczaniu reakcji na bodźce zagrażające Ja została stwierdzona w wielu badaniach. Osoby obdarzone wysoką samooceną defensywną są szczególnie podatne na posługiwanie się mechanizmami obronnymi w obliczu zagrożenia. Z drugiej strony, jednostki z wysoką samooceną dojrzałą skłonne są konfrontować się z bodźcami zagrażającymi Ja. Innymi słowy, samoocena defensywna uwrażliwia na konsekwencje działania bodźców zagrażających Ja, podczas gdy samoocena dojrzała stanowi tarczę ochronną, rodzaj bufora umożliwiającego konfrontację z zagrożeniem osobistym (Bosson i in., 2000; 2003; Deci i Ryan, 1995; Jordan i in., 2003; Zeigler-Hill, 2006). Mając na uwadze tę wiedzę należało więc oczekiwać, że wyodrębnienie obu typów autoewaluacji, poprzez kontrolowanie samooceny i narcyzmu w jednej analizie statystycznej (Cichocka i in., 2016; Paulhus i in., 2004), umożliwi wykrycie tłumionych we wcześniejszych badaniach (Libby i in., 2011) związków między autoewaluacją dojrzałą versus defensywną, a sposobem odtwarzania autobiograficznych wspomnień zagrażających Ja. Prawidłowość ta została potwierdzona w badaniach, które stanowią empiryczną część niniejszej rozprawy.

Mówiąc dokładniej, sformułowano oczekiwanie, że samoocena defensywna będzie pozytywnym predyktorem przyjmowania trzecioosobowej perspektywy wizualnej (a tym samym, unikania pierwszoosobowych wizualizacji) podczas powrotu do wspomnień zagrażających Ja. Przewidywano również, że trzecioosobowe wizualizacje zagrażającej przeszłości, przyjmowane przez osoby z wysoką samooceną defensywną, będą wiązały się z reakcjami obronnymi w postaci: (1) zaprzeczania odpowiedzialności za zaistniałe wydarzenia na drodze obniżonego nasilenia wewnętrznych atrybucji przyczynowych, (2) obniżonej koncentracji na emocjach związanych ze wspominanym wydarzeniem oraz (3) percepcji dużej zmiany Ja od czasów wspomnianego wydarzenia.

Z drugiej strony, zakładano, że samoocena dojrzała będzie pozytywnym predyktorem przyjmowania pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas wspominania zdarzeń angażujących Ja (zarówno zagrażających, jak i wzmacniających). W związku z tym oczekiwałam, że pierwszoosobowe wizualizacje zagrażającej przeszłości, przyjmowane przez osoby z wysoką dojrzałą samooceną, doprowadzą do konfrontowania się z problematycznymi sytuacjami poprzez: (1) wzięcie na siebie odpowiedzialności za zaistniałe wydarzenie (wyższe wyniki na skali wewnętrznych atrybucji przyczynowych), (2) zwiększoną koncentrację na emocjach związanych ze wspominanym wydarzeniem oraz (3) deklarację małej zmiany Ja od czasów wspomnianego wydarzenia.

Dodatkowo, inspirując się wynikami Badania 1, w Badaniu 3 sprawdzano, czy przyjmowanie trzecioosobowych wizualizacji przez osoby z wysoką samooceną defensywną podczas odtwarzania zdarzeń wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy) będzie pozytywnym predyktorem koncentracji na ocenie Ja wydanej przez innych uczestników wspomnianego wydarzenia. Analizowano przy tym, czy przyjmowanie pierwszoosobowych wizualizacji przez osoby z wysoką dojrzałą samooceną podczas odtwarzania zdarzeń

wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy) będzie negatywnym predyktorem koncentracji na ocenie Ja wydanej przez innych uczestników wspomnianego wydarzenia.

Hipotezy były testowane w dwóch kontekstach kulturowych: polskim i amerykańskim; badania przeprowadzano na próbie studenckiej (Badanie 1), jak i próbach osób dorosłych (Badanie 2, 3, 4) – w tym reprezentatywnej próbie polskich internautów (Badanie 3). Metody użyte w opisanym projekcie miały zarówno charakter klasycznych badań kwestionariuszowych (papier-ołówek), jak i badań internetowych (przeprowadzanych przy użyciu programu Qualtrics). Samoocena dojrzała, nienarcystyczna, została zoperacjonalizowana jako wyniki na skali samooceny (Rosenberg, 1965) przy wyłączeniu wspólnej wariancji z narcyzmem. Samoocena defensywna, narcystyczna, została zoperacjonalizowana jako wyniki na skali narcyzmu (Badania 1, 2 i 4: *NPI*; Bazińska i Drat-Ruszczak, 2000; Emmons, 1987; Raskin i Hall, 1979, Badanie 3: *NARQ*; Back i in., 2013) przy wyłączeniu wspólnej wariancji z samooceną. Wyniki wszystkich czterech badań potwierdziły, że rozróżnienie obu typów autoewaluacji podczas analizowania odpowiedzi na wspomnieniowe bodźce zagrażające Ja jest kwestią kluczową.

W badaniach analizujących wyznaczniki naturalnego przyjmowania pierwszoosobowych (vs. trzecioosobowych) wizualizacji podczas odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (Badania: 1, 2, 3), samoocena sama w sobie nie była istotnie związana z rodzajem wybieranej perspektywy. Rzec można zatem, że potwierdzono wyniki uzyskane przez Libby i współpracowników (2011). Dopiero włączenie w analizy narcyzmu, umożliwiające wyodrębnienie dojrzałego versus defensywnego wskaźnika autoewaluacji, pozwoliło zrozumieć rolę, jaką ewaluacja Ja pełni w przypadku opisywanych tu mechanizmów.

W Badaniu 1 samoocena defensywna okazała się pozytywnym predyktorem odtwarzania sytuacji zagrażających (związanych z emocją wstydu) oraz wzmacniających Ja

(związanych z emocją dumy) przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Efekt ten był jednak silniejszy w przypadku odtwarzania sytuacji zagrażających Ja (wstydliwych).

Samooocena dojrzała pozytywnie przewidywała pierwszoosobowe wizualizacje – zarówno w przypadku wspomnień zagrażających, jak i wzmacniających Ja. Okazało się zatem, że osoby z wysoką samooceną defensywną unikały pierwszoosobowych wizualizacji – zwłaszcza w odpowiedzi na bodźce zagrażające Ja (Rycina 1). Osoby z wysoką samooceną dojrzałą konfrontowały się z nimi przy użyciu pierwszoosobowej perspektywy wizualnej.

Badanie 2 potwierdziło wyniki uzyskane w Badaniu 1, wskazując na pozytywny związek między samooceną defensywną, a przyjmowaniem trzecioosobowej (unikaniem pierwszoosobowej) perspektywy wizualnej podczas odtwarzania wspomnień zagrażających Ja. Nie stwierdzono jednak istotnej relacji między samooceną defensywną a wspomnieniowymi wizualizacjami w sytuacji odtwarzania wydarzenia negatywnego, ale niezagrażającego Ja (związanego z emocją smutku). Okazało się, że samoocena dojrzała pozytywnie przewidywała pierwszoosobową perspektywę wizualną podczas wspominania zdarzeń zagrażających Ja. Nie stwierdzono istotnego związku między samooceną dojrzałą, a przyjmowaną perspektywą w warunku negatywnym, nieangażującym Ja (smutku). Rezultaty tego badania potwierdziły więc hipotezę, że odtwarzanie zdarzeń zagrażających Ja przebiega w odmienny sposób wśród osób z samooceną defensywną niż z samooceną dojrzałą. Unikanie pierwszoosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja charakteryzowało osoby z wysoką samooceną defensywną oraz niską samooceną dojrzałą (Rycina 2 i Rycina 3).

Badanie 3 częściowo potwierdziło wyniki uzyskane w Badaniu 1 – samoocena defensywna była pozytywnym predyktorem trzecioosobowych wizualizacji, zarówno podczas odtwarzania wspomnień zagrażających jak i wzmacniających Ja. Nie stwierdzono jednak silniejszego efektu dla któregośkolwiek z warunków (w przeciwieństwie do Badania 1).

Trzecioosobowe wizualizacje przyjmowane przez osoby z wysoką samooceną defensywną były (1) negatywnie związane z wewnętrznymi atrybucjami przyczynowymi podczas odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu) oraz (2) pozytywnie związane z koncentracją na ocenie Ja wydanej przez innych uczestników wydarzenia podczas odtwarzania zdarzeń wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy). Samoocena dojrzała była pozytywnym predyktorem pierwszoosobowych wizualizacji – zarówno podczas odtwarzania wspomnień zagrażających (związanych z emocją wstydu), jak i wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy). Pierwszoosobowe wizualizacje przyjmowane przez osoby z wysoką samooceną dojrzałą były (1) pozytywnie związane z wewnętrznymi atrybucjami przyczynowymi w kontekście odtwarzania zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu) oraz (2) negatywnie związane z koncentracją na ocenie Ja wydanej przez innych uczestników wydarzenia podczas odtwarzania zdarzeń wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy).

Oznacza to, że u osób z wysoką samooceną defensywną trzecioosobowe wizualizacje wiązały się z unikaniem odpowiedzialności za przyczyny zagrażającego wydarzenia.

Przeciwny proces zachodził u osób z wysoką samooceną dojrzałą, które to pierwszoosobowo wizualizowały sobie doświadczenie wstydlive i upatrywały jego przyczyn we własnym zachowaniu. Podczas odtwarzania zdarzeń wzmacniających Ja, osoby z wysoką samooceną defensywną, posługujące się trzecioosobowymi wizualizacjami, koncentrowały się na ocenie ich zachowania z perspektywy innych uczestników wydarzenia. W ten sposób, zapewne, wzmacniały własne Ja – napawając się tym, w jaki sposób inni widzieli ich sukces.

Alternatywnym wyjaśnieniem otrzymanego rezultatu może być przeżywanie emocji wzmacniających Ja (dumy) w sposób powierzchowny. Osoby z wysoką samooceną dojrzałą – przyjmując pierwszoosobową perspektywę w przypadku zdarzeń wzmacniających Ja – nie zastanawiały się nad tym, jak wypadły w oczach innych. Wbrew wcześniejszym założeniom, nie stwierdzono istotnego związku między przyjmowaną perspektywą, a koncentracją na

emocjach związanych ze wspomnianym wydarzeniem. Być może było to kwestią specyfiki użytego pomiaru (2 pytania zamiast profesjonalnej skali służącej do pomiaru emocji). Z drugiej strony, dodatni związek koncentracji na emocjach z atrybucjami wewnętrznymi może sugerować, że posługiwanie się wewnętrznymi atrybucjami przeradzało się w emocjonalną konfrontację ze wspomnianą sytuacją.

W Badaniu 4, które koncentrowało się na skutkach manipulowania trzecioosobową (vs. pierwszoosobową) perspektywą wizualną podczas odtwarzania zdarzenia zagrażającego Ja, wykazało, że samoocena dojrzała – niezależnie od narzuconej perspektywy – przewidywała mniejszą deklarację zmiany Ja od czasów zagrażającego wspomnienia. Z kolei samoocena defensywna, była ogólnie pozytywnym predyktorem (efekt główny) percepcji dużej zmiany Ja od czasów wstydliwego wydarzenia. Efekt ten jednak zanikał, gdy respondentów proszono o pierwszoosobowe wizualizacje zagrażającej sytuacji, a pozostawał obecny przy trzecioosobowych wizualizacjach (Rycina 4). Przytoczony rezultat wydaje się wskazywać na możliwość częściowego „zniesienia” obronnych mechanizmów pamięciowych wśród osób z wysoką samooceną defensywną poprzez indukowanie pierwszoosobowych wizualizacji.



## **Rozdział IV:**

### **Wnioski z badań własnych**

Empiryczna część niniejszej pracy pozwoliła na głębsze zrozumienie mechanizmów leżących u podłoża przyjmowania pierwszoosobowej versus trzecioosobowej perspektywy wizualnej podczas odtwarzania wspomnień autobiograficznych, które zagrażają Ja. Wskazała na istotę rozróżnienia między defensywnym a dojrzałym komponentem autoewaluacji przy analizowaniu ludzkich reakcji na wydarzenia wchodzące w skład pamięci autobiograficznej.

Wysoka dojrzała samoocena pozwalała respondentom na przywoływanie wspomnień autobiograficznych przy użyciu podobnej (pierwszoosobowej) perspektywy, która towarzyszyła oryginalnemu kodowaniu wydarzenia. Wysoka samoocena defensywna wiązała się natomiast ze zniekształceniami pamięciowymi w postaci trzecioosobowych wizualizacji. Uzyskane rezultaty wskazały także na korelaty (Badanie 3) i skutki (Badanie 4) przyjmowania pierwszoosobowej versus trzecioosobowej perspektywy wizualnej, podkreślając ich znaczenie w procesach związanych z Ja. Pierwszoosobowe wizualizacje łączyły się z postrzeganiem samego/samej siebie jako sprawcy zagrażającej sytuacji wspomnieniowej. Niwelowały również skłonność osób z wysoką samooceną defensywną do deklarowania dużej zmiany Ja od czasów zagrażającego wydarzenia (które wydarzyło się w ciągu ostatnich 12 miesięcy). Można zatem przyjąć, że pierwszoosobowy powrót do minionego zdarzenia pozwalał na konfrontowanie się z nim i wzięcie na siebie odpowiedzialności za jego przebieg. Dla kontrastu, trzecioosobowe wizualizacje szły w parze z próbą zminimalizowania osobistej odpowiedzialności za wstydlive wydarzenie (niskie wewnętrzne atrybucje przyczynowe), a także z dystansowaniem się od Ja ze wspomnienia (deklaracja dużej zmiany Ja).

Relacjonowane w obecnej pracy wyniki wnoszą znaczący wkład w rozumienie procesów władających pamięcią autobiograficzną. Wskazują na fascynujące różnice w

postrzeganiu i interpretowaniu minionych zdarzeń między osobami z wysoką samooceną dojrzałą versus defensywną.

### **Implikacje dla studiów nad pamięcią autobiograficzną**

#### **Trzecioosobowa perspektywa pamięciowa a dystans względem zagrożenia.**

Teorie dotyczące funkcji pamięciowych wizualizacji w procesach związanych z Ja często zakładają dystansujące właściwości trzecioosobowej perspektywy wizualnej. O ile jednak w ujęciu Krossa i Ayduk'a (*Self-distancing theory*; 2017) dystans ten ma charakter konstruktywny, o tyle w przypadku teorii beznamiętnego obserwatora (ang. *Dispassionate Observer*; Sutin i Robins, 2008) posiada on właściwości obronne, związane raczej z ucieczką od problematycznej przeszłości, aniżeli przepracowaniem i skutecznym poradzeniem sobie z towarzyszącymi jej emocjami. Libby i Eibach (2011), koncentrujący się na skutkach indukowania wizualnej perspektywy, uznawali trzecioosobowe wizualizacje za wspomnieniowe narzędzie, które działa zgodnie z motywacjami jednostki, wiążąc się pozytywnie z przetwarzaniem wspomnienia w bardziej abstrakcyjny sposób. Uzyskane tu rezultaty potwierdzają raczej defensywną niż konstruktywną funkcję trzecioosobowych wizualizacji. Podobnie, jak działo się w przypadku badań przeprowadzonych na próbach klinicznych (np. McIsaac i Eich, 2004), trzecioosobowa perspektywa towarzyszyła respondentom szczególnie wrażliwym na bodźce zagrażające Ja, czyli osobom z wysoką samooceną defensywną. Pierwszoosobowa perspektywa wizualna charakteryzowała wspomnienia osób z wysoką samooceną dojrzałą, które to mają w zwyczaju konfrontować się z bodźcami zagrażającymi Ja (Kernis, 2003). Wyniki wydają się zatem potwierdzać teorię beznamiętnego obserwatora (ang. *Dispassionate Observer*; Sutin i Robins, 2008). Fakt ten nie wyklucza jednak rozumowania przyjętego przez Libby i Eibach (2011). Możliwe, że to właśnie abstrakcyjne przetworzenie wspomnienia (przy użyciu trzecioosobowej perspektywy;

Libby i Eibach, 2011) leżało u podstaw deklarowania dużej zmiany Ja lub uzyskiwania niższych wyników na skali wewnętrznych atrybucji przyczynowych.

### **Trzecioosobowa perspektywa pamięciowa a patrzeć się na siebie oczami innych.**

Rezultaty przeprowadzonych badań wskazały także, że trzecioosobowa perspektywa wizualna, przyjmowana przez osoby z wysoką samoocena defensywną podczas odtwarzania zdarzeń związanych z emocją dumy, łączyła się pozytywnie z refleksją na temat sposobu, w jaki postrzegali ich inni uczestnicy wydarzenia. Wynik ten jest niewątpliwie sprzeczny z teorią beznamiętnego obserwatora (ang. *Dispassionate Observer*; Sutin i Robins, 2008), według której trzecioosobową perspektywą wizualną powinna dominować w przypadku odtwarzania zdarzeń zagrażających Ja. Z drugiej strony, wydaje się zgodny z teorią uwydatnionego Ja (ang. *Salient Self*; Sutin i Robins, 2008), zgodnie z którą trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna skutkować wzmożoną koncentracją na wspomnieniowym Ja, uwydatniając stany emocjonalne, związane z przeszłym doświadczeniem. Badania Robinsa i Johna (1997) dowiodły, że osoby narcystyczne oglądające film video z nagrania w którym brały udział, odczuwały większą dumę z własnych poczynań w warunkach trzecioosobowej perspektywy (obserwacji samych siebie), aniżeli w warunkach oglądania filmu z pierwszoosobowej perspektywy (obserwacja otoczenia – podobnie jak w czasie nagrania). Innym, choć niesprzecznym z poprzednim, wyjaśnieniem otrzymanego rezultatu może być również obsesyjne poszukiwanie podziwu i admiracji, cechujące osoby z wysoką samoocena defensywną (Baumeister i Vohs, 2001). Być może, przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej w przypadku odtwarzania wspomnień dumy pozwala im wczuć się w rolę konkretnych obserwatorów danego wydarzenia. W konsekwencji zaś – wyobrazić sobie jak doskonale wrażenie zrobili na innych i jak bardzo byli podziwiani. W kontekście teorii wyjaśniających funkcje perspektywy ponownie można przywołać tutaj argumentację Libby i

Eibacha (2011), że trzecioosobowa perspektywa może pełnić różne funkcje – w zależności od motywacji osoby wspominającej.

### **Implikacje dla studiów nad samooceną i narcyzmem**

Wyniki obecnej pracy mają istotne znaczenie również dla badań nad samooceną. Przede wszystkim, wskazują na kolejną dziedzinę życia, w której osoby z samooceną defensywną (narcystyczną) reagują mechanizmami obronnymi, napotkawszy na swej drodze bodźce zagrażające Ja. Odtwarzanie wstydlivych wspomnień autobiograficznych przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej, związane z niskim poziomem wewnętrznych atrybucji przyczynowych i „odcinaniem się” od Ja ze wspomnienia, może mieć znaczące konsekwencje dla osób z wysoką samooceną defensywną, a także dla jednostek, które pozostają z nimi w relacjach społecznych. Niełatwo jest stwierdzić, w jakim stopniu opisane tu strategie dają szansę narcyzom na uzyskanie prawdziwego dystansu emocjonalnego wobec zagrażającego wydarzenia. Być może, chwilowo pomagają uwolnić się od kłopotliwej przeszłości, która jednak powraca ze zdwojoną siłą w dłuższej perspektywie czasowej. Gdyby tak było, opisywane procesy mogłyby wręcz wzmacniać defensywny charakter autoewaluacji wśród osób stosujących trzecioosobową strategię powracania do minionych zdarzeń.

Z drugiej strony, pierwszoosobowe odtwarzanie wspomnień angażujących Ja (zarówno wzmacniających jak i zagrażających) przez osoby z wysoką samooceną dojrzałą wskazuje, że powracają one do przeszłości w podobny sposób, jak pierwotnie jej doświadczały – pierwszoosobowo. Prawidłowość ta została zaobserwowana dzięki kontrolowaniu wspólnej wariancji, jaka samoocena dzieli z narcyzmem. W ten sposób otrzymany konstrukt – w postaci samooceny dojrzałej – we wcześniejszych badaniach był predyktorem adaptacyjnych mechanizmów psychologicznych (Cichocka i in., 2016; Paulhus i in., 2004). W moich badaniach wiązał się pozytywnie z pierwszoosobowymi wizualizacjami

wstydlivych zdarzeń, prowadząc do konfrontowania się z trudnymi sytuacjami poprzez przyjmowanie wewnętrznych atrybucji przyczynowych.

Wreszcie, skoro trzecioosobowe wizualizacje są zniekształceniem pamięciowym i łączą się z fałszywymi wspomnieniami (Conway, 1996; Conway i Pleydell-Pearce, 2000; Heaps i Nash, 2001; Justice i in., 2012), można przypuszczać, że samo postrzeganie przeszłości przez osoby z wysoką samooceną defensywną jest silnie zniekształcone. Nietrudno wyobrazić sobie wpływ tego typu procesów na relacje interpersonalne narcyzów. Charakterystyczna dla nich nieumiejętność przyznania się do popełnionych błędów, okazywanie agresji i niezdolność do wybaczenia innym (Baumeister i in., 1996; Bushman i Campbell, 2000; Morf i Rhodewalt, 1993), mogą mieć swe źródło właśnie w zaburzonym postrzeganiu własnej przeszłości. Obraz wyłaniający się z badań wygląda dość pesymistycznie, choć eksperymentalne Badanie 4 oferuje potencjalne remedium na obniżenie narcystycznej obronności: jest nim nakłonienie do pierwszoosobowych konfrontacji z zagrożeniem, przed którym tak bardzo uciekają podczas naturalnych wizualizacji wspomnieniowych. Chociaż kwestie te wykraczają poza zebrany materiał empiryczny, z całą pewnością mogą stanowić inspirację do dalszych badań nad autoewaluacją i pamięcią autobiograficzną.

### **Uwagi krytyczne i wskazania na przyszłość**

Choć eksperymenty przedstawione w niniejszej pracy stanowią ciekawe uzupełnienie dotychczasowej wiedzy na temat pamięci autobiograficznej i ewaluacji Ja, mają też pewne mankamenty, które powinny zostać zniwelowane przy podejmowaniu kolejnych przedsięwzięć badawczych.

Przede wszystkim, warto zadbać o lepszy pomiar korelatów wspomnieniowych wizualizacji – opierając na pełnych skalach, a nie jedynie pojedynczych pozycjach mierzących dany konstrukt. Szczególną uwagę należy zwrócić na właściwą ocenę emocji,

której można dokonać za pomocą narzędzi specjalnie przeznaczonych do tego celu (np. PANAS; Watson, Clark i Tellegen, 1988 lub UMACL; Mathews, Chamberlain i Jones, 2005). Miary deklaratywne powinny być również uzupełnione wskaźnikami psychofizjologicznymi, dostarczającymi więcej informacji na temat funkcji trzecioosobowych versus pierwszoosobowych wizualizacji – zarówno podczas odtwarzania zdarzeń wzmacniających, jak i zagrażających Ja. Odnosząc się do charakteru wspomnieniowego zagrożenia, w przedstawionej pracy ograniczono się do bodźców związanych z emocją wstydu. W kolejnych projektach warto pokusić się o większe zróżnicowanie bodźców zagrażających Ja, prosząc respondentów o odtwarzanie zdarzeń związanych z poczuciem winy lub po prostu porażką.

Tematem wartym dalszych eksploracji jest też niewątpliwie reakcja osób z wysoką samooceną defensywną versus dojrzałą na wspomnienia wzmacniające Ja. Choć w opisanej pracy wątek ten traktowano jako drugoplanowy, z innych badań (Tracy, Cheng, Robins i Trzesniewski, 2009) wynika, że ludzie z wysoką samooceną defensywną przeżywają nieco inny rodzaj dumy niż z samooceną dojrzałą. Pierwsi doświadczają dumy przepełnionej arogancją/zarozumiałością (ang. *hubristic pride*). Drudzy odczuwają autentyczny rodzaj dumy (ang. *authentic pride*), która cechuje się poczuciem spełnienia i prawdziwą radością z odniesionego sukcesu. Przyszłe badania powinny skoncentrować się na określeniu związków między pierwszoosobową/trzecioosobową perspektywą wizualną, a jakościowym wymiarem emocji wzmacniającej Ja, która towarzyszy osobom z wysoką samooceną dojrzałą versus samooceną defensywną.

Jakość przeżywanych emocji zagrażających jak i wzmacniających Ja jest również uwarunkowana kulturowo, o czym nie należy zapominać przy analizowaniu reakcji na przeszłe wydarzenia. W przedstawionych badaniach respondenci wywodzili się z kultur indywidualistycznych (Polacy, Amerykanie). Pytanie, czy opisane tu procesy wyglądałyby podobnie, gdyby przeprowadzić analogiczne eksperymenty w ramach kultur

kolektywistycznych (np. w Chinach). Dotychczasowe badania wskazują, że jednostki wywodzące się z kultur indywidualistycznych przeżywają emocje winy i wstydu przede wszystkim na skutek własnych uchybień i przewinień. Przedstawiciele kultur kolektywistycznych często doświadczają tego rodzaju emocji również na skutek błędów popełnionych przez członków grupy własnej (Bagozzi, Verbeke i Gavino, 2003). Istnieje zatem szansa na występowanie istotnych różnic międzykulturowych w obrębie samej treści wspomnień. Co więcej, w kulturach indywidualistycznych emocja wstydu łączona jest raczej z negatywnym wpływem na psychikę człowieka; w kulturach kolektywistycznych przybiera niekiedy formę konstruktywną, prowadząc do chęci poprawy i polepszenia relacji społecznych (Bagozzi i in., 2003).

Kolejnym aspektem, który wymaga eksploracji i poszukiwania nowych metod pomiaru jest kluczowa zmienna – perspektywa wizualna przyjmowana podczas wspominania. Analiza punktów, na których jednostki z wysoką samoocena defensywna fiksują wzrok podczas trzecioosobowych wizualizacji, mogłaby dostarczyć ciekawych wniosków na temat badanego fenomenu. Ponadto, mając na uwadze mnogość zaproponowanych teorii i metodologii badających funkcje trzecioosobowych versus pierwszoosobowych wizualizacji (Kross i Ayduk, 2017; Libby i Eibach, 2011; Sutin i Robins, 2008), przyszłe badania powinny pokusić się o porównanie skutków (1) narzucania trzecioosobowej versus pierwszoosobowej perspektywy, opatrzonej instrukcją przyjęcia dystansu bezstronnego obserwatora versus osoby silnie wczuwającej się w odtwarzane wydarzenie (Kross i Ayduk, 2017), (2) narzucania danego rodzaju perspektywy bez instrukcji związanej z uzyskiwaniem emocjonalnego dystansu (Libby i Eibach, 2011; niniejsza praca: Badanie 4) oraz (3) pierwszoosobowej versus trzecioosobowej perspektywy wizualnej przyjmowanej przez respondentów w sposób naturalny, mimowolny (Sutin i Robins, 2008; niniejsza praca: Badanie 1, Badanie 2, Badanie 3).

Aby w pełni zbadać opisywane tu zjawisko, warto sięgnąć do innych jeszcze operacjonalizacji dojrzałej versus defensywnej ewaluacji Ja, które opisano w Rozdziale II. Skoro samoocena wyzbyta z komponentu narcystycznego przy użyciu analizy supresji przewidywała pierwszoosobową konfrontację z zagrażającymi wydarzeniami, podobny mechanizm powinien charakteryzować osoby odznaczające się samooceną stabilną, niezależną od wzmocnień i (oczywiście) o wysokiej samoocenie jawnej i wysokiej samoocenie utajonej. Analogicznie, mając na uwadze, że narcyzm przy kontroli wariancji współdzielonej z samooceną przewidywał trzecioosobową perspektywę wizualną podczas odtwarzania wstydliwych wspomnień, można oczekiwać analogicznych reakcji wśród osób charakteryzujących się dużą chwiejnością samooceny, zależnością od wzmocnień i dużą rozbieżnością między wysoką samooceną jawną a niską samooceną utajoną. Wreszcie, opierając się na najnowszej literaturze dotyczącej pomiaru narcystycznych komponentów odpowiadających za wrażliwość na bodźce zagrażające Ja (Krizan i Herlache, 2017), w przyszłych pracach warto rozważyć pomiar narcyzmu wrażliwego. Konstrukty ten postrzegany jest przez wielu badaczy (Roche, Pincus, Lukowitsky, Menard i Conroy, 2013) jako kluczowy w przewidywaniu problemów związanych z regulacją emocji. Pytania wchodzące w skład narzędzi służących do jego pomiaru (np. PNI; Pincus i in., 2009) mają na celu dokonać bezpośredniej diagnozy narcystycznej nadwrażliwości, która wyraża się w podejściu autokrytycznym, przepełnionym lękiem przed kompromitacją, odrzuceniem i wycofaniem społecznym. Osoby odznaczające się wysokimi wynikami na skali narcyzmu nadwrażliwego unikają bycia w centrum zainteresowania, są nieśmiałe i nietowarzyskie (Gabbard, 1989). Z całą pewnością nie towarzyszą im jednak mechanizmy kompensacyjne w postaci jawnych, wielkościowych myśli na swój własny temat. Ciężko zatem stwierdzić na ile opisywany tu konstrukty rzeczywiście jest tym, co klasycy (Baumeister i Vohs, 2001; Freud 1914/2012; Kernis, 2003; Kohut, 1977; Kernberg, 1975) mieli na myśli posługując się pojęciem



narcyzmu. Mimo to, zbadanie ewentualnej funkcji jaką może pełnić w procesach związanych z reakcją na wspomnienia zagrażające Ja powinno przyczynić się do głębszego zrozumienia opisanych tu mechanizmów.

## Konkluzje

Celem niniejszej pracy jest przyczynienie się do zrozumienia sposobów radzenia sobie z zagrażającymi dla Ja wydarzeniami z własnej przeszłości, w zależności od typu samooceny charakteryzującego daną jednostkę. Uzyskane rezultaty udowodniły, że osoby z wysoką dojrzałą samooceną odpowiadają w odmienny sposób na wspomnieniowe zagrożenie, niż jednostki z wysoką samooceną defensywną. Pierwsze sięgają do zagrażającej przeszłości w podobny sposób, w jaki jej doświadczały (przyjmując pierwszoosobową perspektywę wizualną), drugie spoglądają na przeszłe Ja przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej, której towarzyszą mechanizmy obronne związane z chęcią psychologicznego odseparowania się od minionych zdarzeń i wyzbycia się odpowiedzialności za popełnione błędy.

Która z perspektyw działa w służbie Ja? Choć Kross i Ayduk (2017) z pewnością odpowiedzieliby: perspektywa trzecioosobowa, kwestia ta wydaje się dużo bardziej skomplikowana. Być może narcystyczne zniekształcenia pamięciowe, towarzyszące przyjmowaniu perspektywy obserwatora własnej przeszłości, rzeczywiście pozwalają na chwilowe stłumienie emocji związanych z bolesnym przeżyciem. Czy jednak dają szansę na głębsze zrozumienie tej problematycznej przeszłości i wyciągnięcie z niej wniosków na przyszłość? Czy raczej pomagają budować nową przeszłość, która – choć nigdy się nie wydarzyła – może stanowić idealne podstawy dla narcystycznej, *wielkościowej*, autoprezentacji? Mam nadzieję, że niniejsza praca posłuży jako inspiracja do poszukiwania odpowiedzi na te i inne pytania, pozwalając na poszerzenie wiedzy o mechanizmach władających pamięcią autobiograficzną każdego z nas.

**Bibliografia**

- Addis, D. R., Wong, A. T., Schacter, D. L. (2007). Remembering the past and imagining the future: Common and distinct neural substrates during event construction and elaboration. *Neuropsychologia*, 45, 1363–1377.
- Anderson, B., Goldin, P., Kurita, K., Gross, J.J. (2008). Self-representation in social anxiety disorder: linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behavior research and therapy*, 46, 1105–1192.
- Ayduk, O., Kross, E. (2010). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of personality and social psychology*, 98, 809–829.
- Bachman, J. G., O'Malley, P. M. (1977). Self-esteem in young men: A longitudinal analysis of the impact of educational and occupational attainment. *Journal of personality and social psychology*, 35, 365–380.
- Baccus, J. R., Baldwin, M. W., Packer, D. J. (2004). Increasing implicit self-esteem through classical conditioning. *Psychological science*, 15, 498–502.
- Back, M. D., Küfner, A. C. P., Dufner, M., Gerlach, T. M., Rauthmann, J. F., Denissen, J. J. A. (2013). Narcissistic admiration and rivalry: Disentangling the bright and dark sides of narcissism. *Journal of personality and social psychology*, 105, 1013–1037.
- Bagozzi, R.P., Verbeke, W., & Gavino, J.C. (2003). Culture Moderates the Self-Regulation of Shame and Its Effects on Performance: The Case of Salespersons in the Netherlands and the Philippines. *Journal of applied psychology*, 88, 219–233.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., Ljzendoorn, M. H. (1993). A psychometric study of the Adult Attachment Interview: Reliability and discriminant validity. *Developmental psychology*, 29, 870–879.

- Barclay, C. R. (1996). Autobiographical remembering: Narrative constraints on objectified selves. W: D. C. Rubin (red.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (s. 94-128). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Barkow, J. (1980). Prestige and self-esteem: A biosocial interpretation. W: D. R. Omark, F. F. Strayer, D. G. Freedman (red.), *Dominance relations: An ethological view of human conflict and social interaction* (s. 319–332). New York: Garland STPM Press.
- Bartlett, F. C (1932/1967). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F. (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. (2000). Self esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current directions in psychological science*, 9, 26–29.
- Baumeister, R. F., Smart, L., Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological review*, 103, 5–33.
- Baumeister, R., Vohs, K. (2001). Narcissism as addiction to esteem. *Psychological inquiry*, 12, 206–210
- Bazińska, R., Drat-Ruszczak, K. (2000) Struktura narcyzmu w polskiej adaptacji kwestionariusza NPI Raskina i Halla. *Czasopismo Psychologiczne*, 6, 3–4, 171–187.
- Bednar, R. L., Wells, M. G., Peterson, S. R. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Bernstein, E., Putnam, F. W. (1986). Development, reliability and validity of a dissociation scale. *The journal of nervous and mental disease*, 174, 727–735.
- Berntsen, D., Rubin, D. C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical memory. *Cognition and emotion*, 20, 1193–1215.

- Bernsten, D., Willert, M., Rubin, D. C. (2003). Splintered memories or vivid landmarks? Qualities and organization of traumatic memories with and without PTSD. *Applied cognitive psychology*, 17, 675–693.
- Block, J., Gjerde, P. F., Block, J. H. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds. *Journal of personality and social psychology*, 60, 726–738.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11, 113123.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., Rubin, D. C. (2005). A TALE of three functions: The selfreported uses of autobiographical memory. *Social cognition*, 23, 91–117.
- Boyle, G.J., Saklofske, D.H., Matthews, G. (red.). (2015). *Measures of personality and social psychological constructs*. London, United Kingdom: Academic Press.
- Bosson, J. K., Brown, R. P., Zeigler-Hill, V., Swann, W. B., Jr. (2003). Self-enhancement tendencies among people with high explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and identity*, 2, 169–187.
- Bosson, J. K., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Zeigler-Hill, V., Jordan, C. H., Kernis, M. H. (2008). Untangling the links between narcissism and self-esteem: A theoretical and empirical review. *Personality and social psychology compass*, 2/3, 1415–1439.
- Bosson, J. K., Swann, W. B., Jr., Pennebaker, J. (2000). Stalking the perfect measure of implicit self-esteem: The blind men and the elephant revisited? *Journal of personality and social psychology*, 79, 631–643.
- Brewer, W. F. (1996). What is recollective memory? W: D. C. Rubin (red.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (s. 19-66). Cambridge: Cambridge University Press.

- Brown, J. D., Mankowski, T. A. (1993). Self-Esteem, Mood, and Self-Evaluation: Changes in Mood and the Way You See You. *Journal of personality and social psychology*, 64, 421-430.
- Buhrmester, M. D., Blanton, H., Swann, W. B. Jr. (2011). Implicit self-esteem: Nature, measurement, and a new way forward. *Journal of personality and social psychology*, 100, 365–385.
- Buhrmester, M. D., Kwang, T., Gosling, S. D. (2011). Amazon's Mechanical Turk: A new source of inexpensive, yet high-quality data? *Perspectives on psychological science*, 6, 3–5.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of personality and social psychology*, 75, 219–229.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, W. K., Bonacci, A. M., Shelton, J., Exline, J. J., Bushman, B. J. (2004). Psychological entitlement: Interpersonal consequences and validation of a self-report measure. *Journal of personality assessment*, 83, 29–45
- Campbell, W. K., Foster, C. A., Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of personality and social psychology*, 83, 340–354
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Cichocka, A., Marchlewska, M., & Golec de Zavala, A. (2016). Does self-love or self-hate predict conspiracy beliefs? Narcissism, self-esteem and the endorsement of conspiracy theories. *Social psychological and personality science*, 7, 157-166.

- Coles, M. E., Turk, C. L., Heimberg, R. G. (2002). The role of memory perspective in social phobia: Immediate and delayed memories for role-played situations. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 30, 415–425.
- Cooper, B.S., Yuille, J.C., Kennedy, M.A. (2002). Divergent perspectives in prostitutes' autobiographical memories: Trauma and dissociation. *Journal of trauma and dissociation*, 3, 75–95
- Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. W: M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, E. W. A. Wagenaar (red.), Theoretical perspectives on autobiographical memory (s. 167–194). Dordrecht, the Netherlands: Kluwer Academic.
- Conway, M. A. (1996). Failures of autobiographical remembering. W: D. Herrmann, M. Johnson, C. McEvoy, C. Hertzog, P. Hertel (red.), Basic and applied memory: Theory in context (s. 295–315). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Conway, M. A., Collins, A. F., Gathercole, S. E., Anderson, S. J. (1996). Recollections of true and false autobiographical memories. *Journal of experimental psychology: general*, 125, 69-95
- Conway, M.A., Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, 107, 261–288.
- Conway, M. A., Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. W: A. E. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. M. Morris (red.), Theories of memory (s. 103-137). Hove, Sussex, England: Erlbaum.
- Conway, M. A., Tacchi, P. C. (1996). Motivated confabulation. *Neurocase*, 2, 325–339.
- Crocker, J., Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, 130, 392–414.

- Crocker, J., Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108, 593–623.
- Cruz-Perez, R. (1973). The effect of experimentally induced failure, selfesteem, and sex on cognitive differentiation. *Journal of abnormal psychology*, 81, 74–79
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. W: L. A. Peplau, D. Perlman (red.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (s. 291–309). New York: Wiley.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. New York: Grosset/Putnam.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. W: M. Kernis (red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31–49). New York: Plenum Publishing Co.
- Dijksterhuis, A., Albers, L. W., Bongers, K. C. A. (2009). Digging for the real attitude: Lessons from research on implicit and explicit self-esteem. W: R. E. Petty, R. H. Fazio, P. Brinol (red.), *Attitudes: insights from the new implicit measures*. New York: Psychology Press
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124, 197–229.
- Diener, E., Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7, 181–185.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16, 328–335.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar: SES: polska adaptacja skali SES M. Rosenberga: podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

- Eibach, R.P., Libby, L.K., Gilovich, T. (2003). When change in the self is mistaken for change in the world. *Journal of personality and social psychology*, 84, 917 – 931.
- Elliott, M. (1996). Impact of work, family, and welfare receipt on women's self-esteem in young adulthood. *Social psychology quarterly*, 59, 80–95.
- Ellsworth, P. C., Smith, C. A. (1988). From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. *Motivation and emotion*, 12, 271–303.
- Emmons, R. A. (1984). Factor analysis and construct validity of the narcissistic personality inventory. *Journal of personality assessment*, 48, 291–300
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 52, 11–17.
- Epstein, S. (1983). The unconscious, the preconscious and the self-concept. W: J. Suls, A. Greenwald (red.), *Psychological perspectives on the self*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. W: L. A. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 165–191). New York: Guilford.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. W: T. Millon & M. J. Lerner (red.), *Comprehensive handbook of psychology, Vol. 5: Personality and social psychology* (s. 159–184). Hoboken, NJ: Wiley and Sons.
- Epstein, S., Morling, B. (1995). Is the self motivated to do more than enhance and/or verify itself? W: M. H. Kernis (red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 9–30). New York: Plenum.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of personality and social psychology*, 87, 894–912.



- Fitzgerald, J. M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative. *Human development*, 31, 261–273.
- Fitzgerald, J. M. (1996). Intersecting meanings of reminiscence in adult development and aging. W: D. C. Rubin (red.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (s. 360-383). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frank, M. G., Gilovich, T. (1989). Effect of memory perspective on retrospective causal attributions. *Journal of personality and social psychology*, 57, 399–403
- Freud, S. (1899/1959). *Screen memories. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 3). London: The Hogarth Press. s. 301–322.
- Freud, S. (1914/2012). On narcissism: an introduction. W: J. Sandler, E. Spector-Person, P. Fonagy (red.). *Freud's „On Narcissism: An Introduction”*. London: Karnac.
- Gawronski, B., Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: An integrative review of implicit and explicit attitude change. *Psychological bulletin*, 132, 692–731.
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in cognitive sciences*, 4, 14–21.
- Gerstenberg, F. X. R., Imhoff, R., Schmitt, M. (2012). „Women are bad at math, but I'm not, am I?” Fragile mathematical self-concept predicts vulnerability to stereotype threat effect on mathematical performance. *European journal of personality*, 26, 588–599.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., Lyon, D. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of personality and social psychology*, 58, 308–318.

- Greenier, K. G., Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Berry, A. J., Herlocker, C. E., Abend, T. (1999). Individual differences in reactivity to daily events: Examining the roles of stability and level of self-esteem. *Journal of personality*, 67, 185–208.
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American psychologist*, 35, 603–618.
- Greenwald, A. G., Bellezza, F. S., Banaji, M. R. (1988). Is self-esteem a central ingredient of the self-concept? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 34–45.
- Greenwald, A. G., Farnham, S. D. (2000). Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of personality and social psychology*, 79, 1022–1038.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test. *Journal of personality and social psychology*, 74, 1464–1480.
- Goswick, R. A., Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept, and adjustment. *Journal of psychology*, 107, 237–240.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, A. F., Matthes, J. (2009). Computational procedures for probing interactions in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementations. *Behavior research methods*, 41, 924–936.
- Heatherton, T. F., Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60, 895–910.
- Heatherton, T.F., Vohs, K.D. (2000). Interpersonal evaluations following threats to Self: role of self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 78, 725–736.

- Heaps, C. M., Nash, M. (2001). Comparing recollective experience in true and false autobiographical memories. *Journal of experimental psychology*, 27, 920–930.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of personality and social psychology*, 54, 980–988
- Herrmann, D. J. (1982). Know thy memory: The use of questionnaires to asses and study memory. *Psychological bulletin*, 92, 434–452.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Heatherton, T. F., Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60, 895–910.
- Holmes, A., Conway, M. A. (1999). Generation identity and the reminiscence bump: Memories for public and private events. *Journal of adult development*, 6, 21–34.
- Huge, D. R., McCarthy, J.D. (1984). Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth. *Journal of personality and social psychology*, 47, 403–414.
- James, W. (1890/1950). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York: Dover Publications, Inc.
- John, P., Robins. R.W. (1994). Accuracy and bias in self-perception: Individual differences in self-enhancement and the role of narcissism. *Journal of personality and social psychology*. 66, 200–219.
- Johnson, P. O., Neyman, J. (1936). Tests of certain linear hypotheses and their applications to some educational problems. *Statistical research memoirs*, 1, 57–92.
- Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P. (2003). I love me . . . I love me not: Implicit self-esteem, explicit self-esteem, and defensiveness. W: S. J. Spencer, S. Fein, M. P.

- Zanna, J. M. Olson (red.). *Motivated social perception: The Ontario symposium* (Vol. 9, s. 117–145). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Judge, T. A., Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A metaanalysis. *Journal of applied psychology*, 86, 80–92.
- Justice, L.V., Morrison, C.M. Conway, M. A. (2012). True and intentionally fabricated memories. *The quarterly journal of experimental psychology*, 66, 1196-1203.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14, 1–26.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of personality*, 76, 477–512.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of personality and social psychology*, 56, 1013–1023
- Kernis, M. H., Greenier, K. D., Herlocker, C. E., Whisenhunt, C. W. Abend, T. (1997). Self-perceptions of reactions to positive and negative outcomes: The roles of stability and level of self-esteem. *Personality and individual differences*, 22, 846–854
- Kernis, M. H., Paradise, A. W. (2002). Distinguishing between secure and fragile forms of high self-esteem. W: E. L. Deci, R. M. Ryan (red.), *Handbook of self-determination research* (s. 339–360). Rochester, NY: University Of Rochester Press.

- Kernis, M. H., Sun, C. (1994). Narcissism and reactions to interpersonal feedback. *Journal of research in personality*, 28, 4–13.
- Kenny, L. M., Bryant, R. A. (2007). Keeping memories at an arm's length: Vantage point of trauma memories. *Behaviour research and therapy*, 45, 1915–1920.
- Kitayama, S., Karasawa, M. (1997). Implicit self-esteem in Japan: Name letters and birthday numbers. *Personality and social psychology bulletin*, 23, 736–742.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut H., Wolf E. S. (1986). *The disorders of the self and their treatment: An outline*. W: Morrison A. P. (red.), *Essential papers on narcissism* (s. 175–196). New York, NY: The Free Press.
- Krizan, Z. (2008). What is implicit about implicit self-esteem? *Journal of research in personality*, 42, 1635–1640.
- Kross, E., Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Short-term and long-term outcomes distinguishing distanced-analysis of negative emotions from immersed-analysis and distraction. *Personality and social psychology bulletin*, 34, 924–938.
- Kross, E., Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research and current directions. *Advances in experimental social psychology*, 55, <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>.
- Kross, E., Ayduk, O., Mischel, W. (2005). When asking “why” does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological science*, 16, 709–715.
- Kubarych, T., Deary, I., Austin, E. (2004). The Narcissistic Personality Inventory: factor structure in a non-clinical sample. *Personality and individual differences*, 36, 857–872.
- Kuyken, W., Moulds, M.L. (2009). Remembering as an observer: How is autobiographical memory retrieval vantage perspective linked to depression? *Memory*, 17, 624–34

- Leary, M. R. (1983). *Understanding social anxiety: Social, personality and clinical perspectives*. Newbury Park, CA: Sage
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68, 518–530.
- Libby, L.K., Eibach, R.P. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of personality and social psychology*, 82, 167–179.
- Libby, L. K., Eibach, R. P. (2011). Visual perspective in mental imagery: A representational tool that functions in judgment, emotion, and self-insight. *Advances in experimental social psychology*, 44, 185–245.
- Libby, L. K., Eibach, R. P., Gilovich, T. (2005). Here's looking at me: The effect of memory perspective on assessments of personal change. *Journal of personality and social psychology*, 88, 50–62.
- Libby, L. K., Shaeffer, E. M., Eibach, R. P. (2009). Seeing meaning in action: A bidirectional link between visual perspective and action identification level. *Journal of experimental psychology: general*, 138, 503–516.
- Libby, L. K., Shaeffer, E. M., Eibach, R. P., Slemmer, J. A. (2007). Picture yourself at the polls: Visual perspective in mental imagery affects self-perception and behavior. *Psychological science*, 18, 199–203.
- Libby, L.K., Valenti, G., Pfent, A., Eibach, R.P. (2011). Seeing failure in your life: Imagery perspective determines whether self-esteem shapes reactions to recalled and imagined failure. *Journal of personality and social psychology*, 110, 1157–1173.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia społeczna*, 2, 164–176.

- Marsh, H. W. (1988). *Self-Description Questionnaire: A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of preadolescent self-concept: A test manual and a research monograph*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Marsh, H.W. (1992). *Self-Description Questionnaire II: A Theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of adolescent self-concept. A test manual and a research monograph*. Sydney, Australia: University of Western Sydney, Faculty of Education.
- Marsh, H. W., Ellis, L., Parada, L., Richards, G., Heubeck, B. G. (2005). A short version of the Self Description Questionnaire II: Operationalizing criteria for short-form evaluation with new applications of confirmatory factor analyses. *Psychological assessment*, 17, 81–102.
- Marsh, H. W., MacDonald Holmes, I. W. (1990). Multidimensional self-concepts: Construct validation of responses by children. *American educational research journal*, 27, 89–117.
- Maruszewski, T. (2005) *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Marchlewska, M., Cichocka, A. (2016). An autobiographical gateway: Narcissists avoid first-person visual perspective while retrieving self-threatening memories. *Journal of experimental social psychology*, 68, 157–161.
- Matthews, G., Jones, D. M., Chamberlain, A. G. (1990). Refining the measurement of mood: the UWIST Mood Adjective Checklist. *British journal of psychology*, 81, 17–42
- McAdams, D. P. (1982). Experiences of intimacy and power: Relationships between social motives and autobiographical memory. *Journal of personality and social psychology*, 42, 292–302.

- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. New York: Guilford Press.
- McIssac, H. K., & Eich, E. (2004). Vantage point in traumatic memory. *Psychological science, 15*, 248–253.
- McFarlin, D. B., Baumeister, R. F., Blascovich, J. (1984). On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and nonproductive persistence. *Journal of personality, 52*, 138–155.
- Miller R. S. (1996). *Embarrassment: Poise and peril in everyday life*. New York, NY: Guilford Press.
- Mischowski, D., Kross, E., Bushman, B. (2012). Flies on the wall are less aggressive: The effect of self-distancing on aggressive affect, cognition, and behavior. *Journal of experimental social psychology, 48*, 1187–1191.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of personality and social psychology, 74*, 513–524.
- Morf, C. C., Rhodewalt, F. (1993). Narcissism and self-evaluation maintenance: Explorations in object relations. *Personality and social psychology bulletin, 19*, 668–676.
- Morf, C. C., Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of Narcissism: A dynamic selfregulatory processing model. *Psychological inquiry, 12*, 177–196.
- Moscovitch, M. (1995). Recovered consciousness: A hypothesis concerning modularity and episodic memory. *Journal of clinical and experimental neuropsychology, 17*, 276–290.
- Muller, D., Judd, C. M., Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of personality and social psychology, 89*, 852–863.



- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of personality and social psychology*, 78, 478–498
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, 1, 35–59.
- Nigro, G., Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15, 467–482.
- Nuttin, J. M. (1985). Narcissism beyond Gestalt and awareness: The name–letter effect. *European journal of social psychology*, 15, 353–361.
- Kitayama, S., Karasawa, M. (1997). Implicit self-esteem in Japan: Name letters and birthday numbers. *Personality and social psychology bulletin*, 23, 736–742.
- Koole, S. L., Dijksterhuis, A., van Knippenberg, A. (2001). What's in a name: Implicit self-esteem and the automatic self. *Journal of personality and social psychology*, 80, 669–685.
- Lewis, M. (1992). *Shame, The exposed self*. New York: The Free Press.
- Lewis, M., Michalson, L. (1983). *Children's emotions and moods: Developmental theory and measurement*. New York: Plenum.
- Paradise, A. W., Kernis, M. H. (1999). [*Development of the Contingent Self-esteem Scale*]. Unpublished data, University of Georgia.
- Parandowski, J. (1992). *Mitologia*. Londyn: Wydawnictwo Puls.
- Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement: A mixed blessing? *Journal of personality and social psychology*, 74, 1197–1208.
- Paulhus, D. L., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L. (2004). Two replicable suppressor situations in personality research. *Multivariate behavioral research*, 39, 303–328.

Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. C., Levy, K. N.

(2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory.

*Psychological assessment*, 21, 365–379.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper and Row.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., Schimel, J. (2004). Why do people

need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 130,

435–468.

Raskin, R., Hall, C. S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological reports*, 45,

590.

Raskin, R., Hall, C. S. (1981). The Narcissistic Personality Inventory: alternate form

reliability and further evidence of construct validity. *Journal of personality*

*assessment*, 45, 159–162.

Raskin, R., Novacek, I., Hogan, R. (1991). Narcissism, self-esteem, and defensive

selfenhancement. *Journal of personality*, 59, 19–38.

Raskin, R., Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality

Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of personality and*

*social psychology*, 54, 890–902.

Rice, H.J., Rubin, D.C. (2009). I can see it both ways: First- and third-person visual

perspectives at retrieval. *Consciousness and cognition*, 18, 877–890.

Rhodewalt, F., Morf, C. C. (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of

narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of personality and*

*social psychology*, 74, 672–685.

Rhodewalt, F., Morf, C. C. (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of

narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of personality and*

*social psychology*, 74, 672–685

- Robins, R. W., Hendin, H. M., Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single item measure and the Rosenberg Self-Esteem scale. *Personality and social psychology bulletin*, 27, 151–161
- Robins, R. W., John, O. P. (1997). Effects of visual perspective and narcissism on self-perception: Is seeing believing? *Psychological science*, 8, 37–42.
- Robinson, J. A. (1992). First experience memories: Contexts and function in personal histories. W: M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, W. A. Wagenaar (red.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (s. 223-239). Dordrecht, the Netherlands: Kluwer Academic.
- Robinson, J. A., Swanson, K. L. (1993). Field and observer modes of remembering. *Memory*, 1, 169–184.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J., Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of research in personality*, 35, 463–482
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers, T. B., Kuiper, N.A., Kirker, W.S. (1977). Self-reference and the encoding of personal information. *Journal of personality and social psychology*, 35, 677-688.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rubin, D. C. (1995). *Memory in oral traditions: The cognitive psychology of epic, ballads, and counting-out rhymes*. Cambridge: Oxford University Press.
- Rubin, D. C. (1998). Beginnings of a theory of autobiographical remembering. W: C. P. Thompson, D. J. Hermann (red.), *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Rubin, D., C. (2012). *The basic systems model of autobiographical memory, Understanding autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.

- Rubin, D. C., Greenberg, D. L. (1998). Visual memory-deficit amnesia: A distinct amnesic presentation and etiology. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95, 5413–5416.
- Sanitioso, R. B. (2008). Motivated self and recall: Visual perspectives in remembering past behaviors. *European journal of social psychology*, 38, 566–575.
- Sanitioso, R., Kunda, Z. & Fong, G. T. (1990). Motivated recruitment of autobiographical memory. *Journal of personality and social psychology*, 59, 229–241.
- Schacter, D. (1996). *Searching for memory: The brain, the mind, and the past*. New York: Basic Books.
- Schacter, D. L., Norman, K. A., Koutstaal, W. (1998). The cognitive neuroscience of constructive memory. *Annual review of psychology*, 49, 289–318.
- Scherer, K. R., Schorr, A., Johnstone, T. (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. New York: Oxford University Press.
- Singer, J. A., Salovey, P. (1993). *The remembered self*. New York: Free Press.
- Shrauger, J. S., Sorman, P. B. (1977). Self-evaluations, initial success and failure, and improvement as determinants of persistence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 45, 784–795.
- Steele, H., Steele, M. (1994). Intergenerational patterns of attachment. *Advances in personal relationships*, 5, 93–120.
- Solomon, S., Greenberg, J., Pyszczynski, T. (1991). Terror management theory of self-esteem. W: C.R. Snyder & D. Forsyth (red.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (s. 21-40). New York: Pergamon Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American psychologist*, 52, 613–629.
- Strongman, K. T., Kemp, S. (1991). Autobiographical memory for emotion. *Bulletin of the psychonomic society*, 29, 195–199.
- Stucke, T. S., Sporer, S. L. (2002). When a grandiose self-image is threatened: Narcissism and self-concept clarity as predictors of negative emotions and aggression toward ego threat. *Journal of personality*, 70, 509–532.
- Sutin, A. R., Robins, R. W. (2008). When the “I” looks at the “Me”: Autobiographical memory, visual perspective, and the self. *Consciousness and cognition*, 17, 1386–1397.
- Sutin, A. R., Robins, R. W. (2010). Correlates and phenomenology of first and third person memories. *Memory*, 18, 625–637.
- Swann, W. B., Rentfrow, P. J., Guinn, J. S. (2003). Self-verification: The search for coherence. In M. R. Leary, J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 367–383). New York: Guilford Press.
- Szpunar, K. K., Watson, J. M., McDermott, K. B. (2007). Neural substrates of envisioning the future. *Proceedings of the National Academy of Science USA*, 104, 642–647.
- Tafarodi, R. W., Swann, W. B. Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of measure. *Journal of personality assessment*, 65, 322–342.
- Tafarodi, R. W., Swann, W. B. Jr. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and assessment. *Personality and individual differences*, 31, 653–673.
- Tangney, J. P., Tracy, J. L. (2012). Self-conscious emotions. W: M. Leary, J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (2nd Edition, s. 446-478). Guilford: New York.

- Taylor G. (1985). *Pride, shame and guilt: Emotions of self-assessment*. Oxford, UK: Clarendon.
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103, 193–210
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism. *Self and identity*, 8, 196 –213.
- Tracy, J. L, Robins, R. W. (2003). “Death of a (narcissitic) salesman”: An integrative model of fragile self-esteem. *Psychological inquiry*, 14, 57–62.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., Tangney, J. P. (red.). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York, NY: Guilford Press.
- Thomaes, S., Bushman, B. J., Stegge, H., Olthof, T. (2008). Trumping shame by blasts of noise: Narcissism, self-esteem, shame, and aggression in young adolescents. *Child development*, 79, 1792–1801.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. W: E. Tulving, W. Donaldson (red.), *Organization of memory* (s. 381-403). New York: Academic Press.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford: Oxford University Press.
- Vasquez, N. A., Buehler, R. (2007). Seeing future success: Does imagery perspective influence achievement motivation? *Personality and social psychology bulletin*, 33, 1392–1405.
- Valenti, G., MacGregor, K. (2011). *Perspective and morality*. Unpublished raw data.
- Vallacher, R. R., Wegner, D. M. (1985). *A theory of action identification*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Velotti, P., Garofalo, C., Bottazzi, F., Caretti, V. (2017). Faces of shame: Implications for self-esteem, emotion regulation, aggression, and well-being. *The journal of psychology*, 2, 171–184.

- Verduyn, P., Van Mechelen, I., Kross, E., Chezzi, C., Van Bever, F. (2012). The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life. *Emotion*, 12, 1248–1263.
- Wells, A., Clark, D. M., Ahmad, S. (1998). How do I look with my minds eye: Perspective taking in social phobic imagery. *Behavior research and theory*, 36, 631–634.
- Vingilis, E. R., Wade, T. J., Adlaf, W. (1998). What factors predict student self-rated physical health? *Journal of adolescence*, 21, 83–97.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54, 1063–1070.
- White, G. L. (1981). Some correlates of romantic jealousy. *Journal of personality*, 49, 129–147
- White, R. E., Kross, E., Duckworth, A. L. (2015). Spontaneous self-distancing and adaptive self-reflection across adolescence. *Child development*, 86, 1272–1281.
- Wilson, A. E., Ross, M. (2001). From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of personality and social psychology*, 80, 572–584.
- Wilson, A. E., Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: time is on our side. *Memory*, 11, 137–149.
- Williams, H. L., Conway, M. A., Cohen, G. (2008). Autobiographical memory. W: G. Cohen & M. A. Conway (red.), *Memory in the Real World* (s. 21–90). Hove, UK: Psychology Press.
- Williams, A. D., Moulds, M. L. (2007). Cognitive avoidance of intrusive memories: Recall vantage perspective and associations with depression. *Behaviour research and therapy*, 45, 1141–1153.

- Wisman, A., Heflick, N. A. (2015). Hopelessly mortal: The role of mortality salience, immortality and trait self-esteem in personal hope. *Cognition and emotion*, 1-22.
- Woike, B. (1995). Most-memorable experiences: Evidence for a link between implicit and explicit motives and social cognitive processes in everyday life. *Journal of personality and social psychology*, 68, 1081–1091.
- Woike, B., Gershkovich, I., Piorkowski, R., Polo, M. (1999). The role of motives in the content and structure of autobiographical memory. *Journal of personality and social psychology*, 76, 600-612.
- Zeigler-Hill, V. (2006). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: Implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of personality*, 74, 119–143.
- Zeigler-Hill, V., Jordan, C. H. (2011). Behind the mask: Narcissism and implicit self-esteem. W: W. K. Campbell, J. Miller (red.), *Handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatment* (s. 101–115). Hoboken, NJ: Wiley.